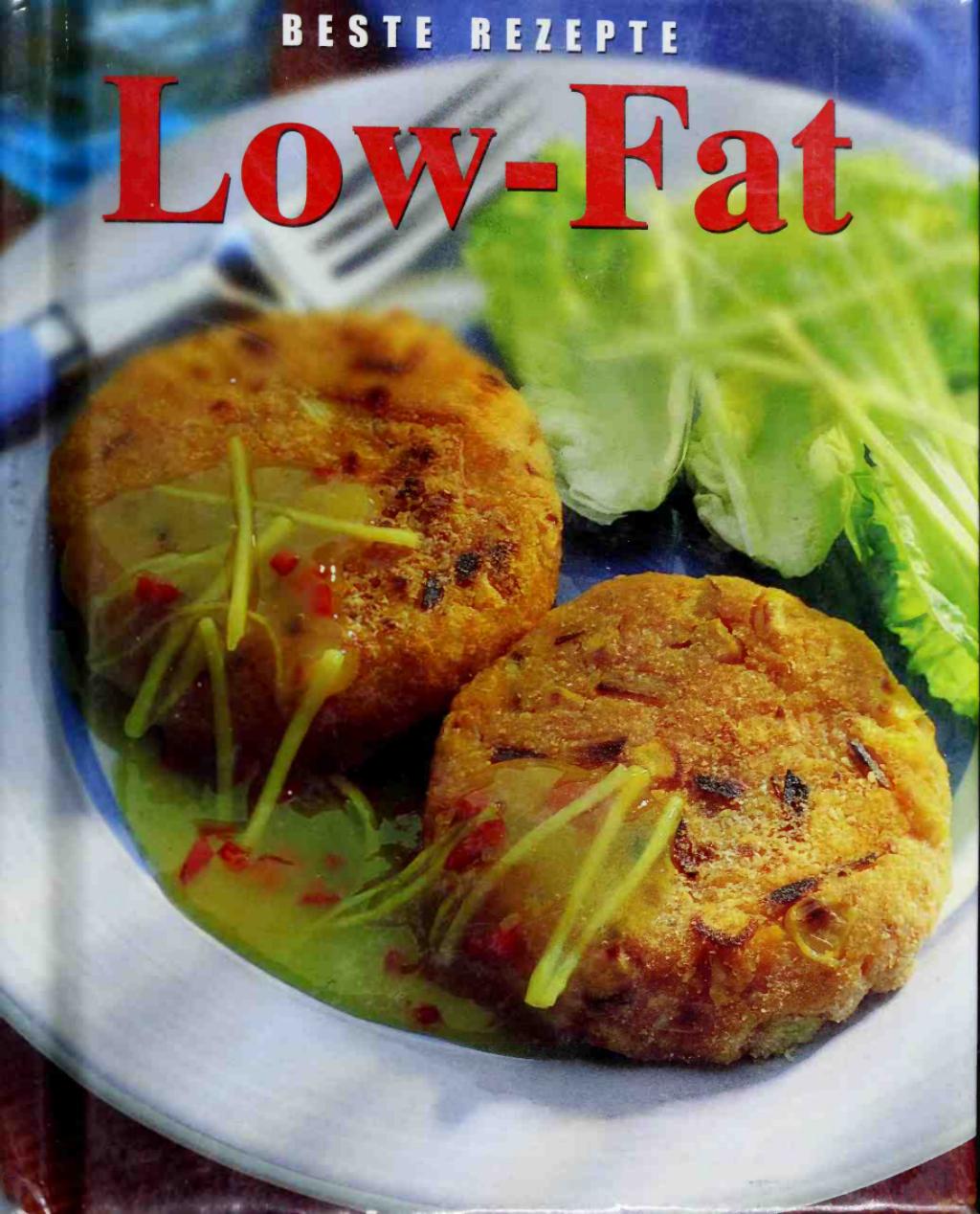
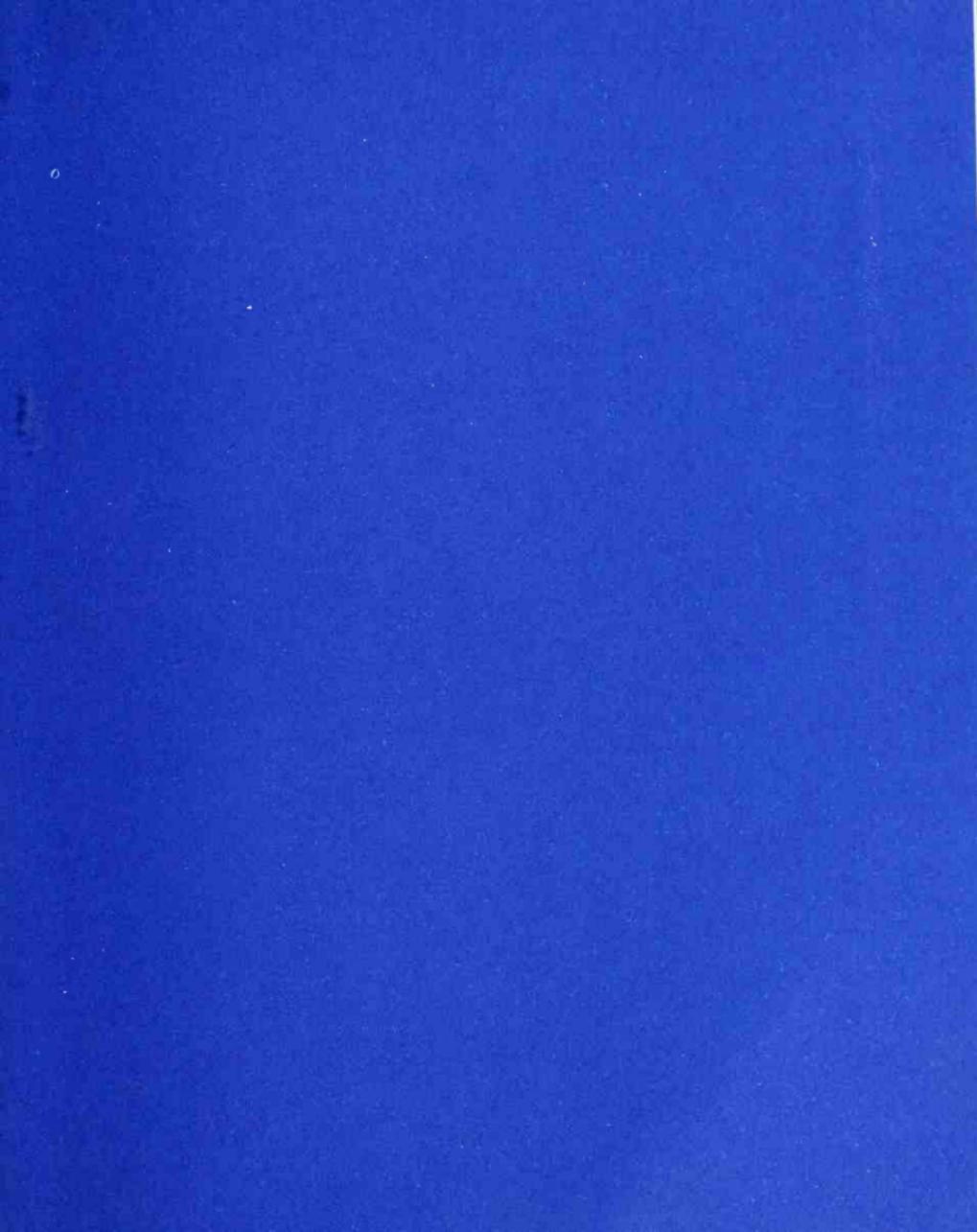


BESTE REZEPTE

Low-Fat







BESTE REZEPTE

Low-Fat



Kathryn Hawkins

p

Copyright © Parragon

DANKSAGUNGEN

Art Director: Ron Samuels
Redaktionsleiter: Sydney Francis
Projektmanagerin: Jo-Anne Cox
Redakteurin: Lydia Darbyshire
Design: dap ltd
Fotos: Iain Bagwell
Hauswirtschaftlerin: Kathryn Hawkins
Nährstoffangaben: Anne Sheasby und Annette Yates

Alle Rechte vorbehalten.

Die vollständige oder auszugsweise Speicherung, Vervielfältigung oder Übertragung dieses Werkes, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, ist ohne vorherige Genehmigung des Rechteinhabers urheberrechtlich untersagt.

Copyright © 2003 für die deutsche Ausgabe

Parragon
Queen Street House
4 Queen Street
Bath BA1 1HE, UK

Übersetzung aus dem Englischen: Wiebke Krabbe, Damlos
Satz und Redaktion: cc redaktionsbüro für Das Redaktionsbüro, Köln
Koordination: Anja Seidel, Köln

HINWEIS

Sind Zutaten in Löffelmengen angegeben, ist immer ein gestrichener Löffel gemeint.
Ein Teelöffel entspricht 5 ml, ein Esslöffel 15 ml. Sofern nichts anderes angegeben ist,
wird Vollmilch (3,5 % Fett) verwendet. Bei Eiern und einzelnen Gemüsesorten,
z. B. Kartoffeln, verwenden Sie mittelgroße Exemplare. Pfeffer sollte stets
frisch gemahlen werden. Sofern die Schale von Zitrusfrüchten benötigt wird,
verwenden Sie unbedingt unbehandelte Früchte.

TK: Tiefkühlware

Kinder, ältere Menschen, Schwangere, Kranke und Rekonvaleszenten
sollten auf Gerichte mit rohen oder nur leicht gegarten Eiern verzichten.

ISBN 0-75259-605-5

Printed in China

Inhalt

Einleitung 4

Suppen & Vorspeisen 6

Fleisch & Geflügel 48

Fisch & Schalentiere 110

Gemüse & Salate 142

Desserts & Gebäck 194

Register 256

Einleitung

Wer sich etwas näher mit seiner Gesundheit beschäftigt, ist sich der Probleme bewusst, die aus einer zu fettreichen Ernährung resultieren können. Wer zu viel Fett zu sich nimmt, riskiert Übergewicht – und verschiedene Folgekrankheiten wie Herzbeschwerden, Diabetes und sogar Krebs. Bei jedem Einkauf wird uns vor Augen geführt, dass wir unseren Fettverbrauch reduzieren sollten. Überall lesen wir auf den Schildern und Etiketten „fettarm“, „fettreduziert“ oder „fettfrei“.

Wer Gewicht verlieren möchte, sollte sich bewusst fettarm ernähren, weil allein dadurch die tägliche Kalorienzufuhr deutlich gesenkt wird. Außerdem beugt fettarme Ernährung vielerlei Krankheiten vor. Man sollte das Fett aber keinesfalls ganz aus der Ernährung streichen. Für gesunde Körperfunktionen ist täglich eine gewisse Fettaufnahme nötig.

Essentielle Fettsäuren werden beispielsweise zum Aufbau der Zellmembranen gebraucht. Gehirn, Nerven und Knochenmark brauchen Fett, und auch zum Schutz von Leber, Nieren und Herz ist Fett erforderlich.

Ernährungswissenschaftler empfehlen einen täglichen Fettanteil von etwa 27–30 %. Wenn Sie beispielsweise am Tag etwa 2000 Kcal zu sich nehmen, sollte der Fettanteil bei rund 75 g liegen. Bei vielen Menschen liegt er jedoch bei 40 %. Wer gesundheitliche Beschwerden hat, sollte in jedem Fall zuerst mit seinem behandelnden Arzt sprechen, ehe er eine Diät beginnt oder seine Ernährung umstellt.

Wenn Sie planen, Ihren Fettverbrauch zu reduzieren, machen Sie sich den Unterschied zwischen gesättigten und



ungesättigten Fetten bewusst. Gesättigte Fette sind bei Zimmertemperatur fest. Meist sind sie in tierischen Produkten enthalten, z. B. in Butter und Käse, fetthaltigen Fleischwaren (Würste, Pasteten, durchwachsenes Fleisch), Kuchen, Schokolade, Kartoffel-chips, Keksen sowie in Kokosfett, gehärteten Fetten und Fischöl. Ungesättigte Fettsäuren sind zwar gesünder, doch Fette sind es trotzdem. Im Idealfall bestehen nur 8 % des täglich aufgenommenen Fettanteils aus gesättigten Fettsäuren, der Rest aus ungesättigten. Unge-sättigte Fette sind bei Zimmertemperatur flüssig und meist pflanzlichen Ursprungs, z. B. Olivenöl, Erdnussöl, Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl. Bedenken Sie, dass Öl nur ein anderes Wort für Fett ist. Bezogen auf die Fettmenge macht es keinen Unterschied, ob Sie Zwiebeln oder Knoblauch in Butter oder Margarine braten.

ZUTATEN

Einfache und sinnvolle Änderungen der Essgewohnheiten sind möglich, wenn man bei Milch, Sahne, Käse und Joghurt die fettarmen Alternativen wählt. Fettarme Milch beispielsweise enthält die gleichen Nährstoffe wie Vollmilch, aber nur etwa halb so viel Fett. Verwenden Sie fettarme Milch für Pudding und Saucen – Sie werden den Unterschied nicht schmecken.

Fettarmer Joghurt oder Frischkäse, vermischt mit gehacktem Schnittlauch, ist eine leckere und gesunde Alternative zu Butter oder auch zu Sauerrahm.

Die meisten Gemüse enthalten wenig Fett und eignen sich, um ein Fleisch- oder Fisch-



gericht aufzuwerten. Neue ernährungswissenschaftliche Forschungen haben zu der Empfehlung geführt, täglich fünf Portionen frisches Obst und Gemüse zu essen, um eine ausreichende Zufuhr an Antioxidantien (vor allem Beta-Carotin, Vitamin C und E) zu gewährleisten. Man geht davon aus, dass diese Antioxidantien eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten spielen (darunter Krebs, Herzkrankheiten, Arthritis und sogar Hautalterung) und zudem Schutz bieten vor Negativwirkungen durch Umwelteinflüsse und ultraviolette Strahlung, die die Zellwände schädigen können. Man vermutet, dass pflanzliche Wirkstoffe auch in der Krebsprophylaxe eine Rolle spielen.

Gemüse sollte man dämpfen, um die Nährstoffe optimal zu erhalten. Beim Kochen dagegen gehen rund drei Viertel des in grünem Gemüse enthaltenen Vitamin C verloren. Wer Gemüse dennoch kochen muss, sollte es nur kurz garen, denn bei zu langem Kochen wird auch das Carotin zerstört.

Wer etwas Zeit hat, sollte die Brühe für Schmorgerichte und Suppen selbst herstellen. Fertig gekaufte Instantbrühen in Würfel- oder Pulverform enthalten oft viel Salz und Aromastoffe. Verwenden Sie stattdessen lieber Kochwasser von Gemüse oder Einweichwasser von Trockenpilzen und würzen Sie es mit frischen Kräutern. Auch die Kochflüssigkeiten von Fisch und Fleisch sollten Sie aufbewahren. Stellt man sie kalt, setzt sich das Fett an der Oberfläche ab und erstarrt, so dass es sich leicht abschöpfen lässt.

Nudeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte eignen sich gut, um fettarme Gerichte gehaltvoller zu machen. Nudeln gibt es in einer Vielzahl von Formen, und sie sorgen für eine ausreichende Kohlehydrat-Zufuhr. Typische Folgen ungenügender Kohlehydrat-Versorgung



sind Müdigkeit und Energieschwäche. Vollkornnudeln enthalten außerdem Ballaststoffe, die den Abtransport von Schleim und Abfallstoffen im Darm beschleunigen. Suppen und Schmorgerichte kann man mit Vollkornreis anreichern. Mischen Sie auch einmal einen Teil rote Linsen mit drei Teilen magerem Hackfleisch für einen Fleischteig. Achten Sie beim Kauf von Nudeln darauf, dass sie kein Ei enthalten, und wählen Sie stattdessen Vollkorn- oder Reisnudeln.

AUSSTATTUNG

Töpfe und Pfannen mit einer hochwertigen Antihaft-Beschichtung ermöglichen eine fettfreie Zubereitung und lassen sich zudem leicht reinigen. Verwenden Sie in beschichtetem Kochgeschirr nur Kochlöffel und Pfannenwender aus Kunststoff oder Holz, die die Beschichtung nicht zerkratzen.

Eine Pfanne mit Rillen- oder Waffelboden erlaubt besonders fettfreies Braten, weil überschüssiges Fett in die Vertiefungen fließt, sodass das Bratgut sich nicht voll saugt.

Für pfannengerührte Gerichte brauchen Sie nur sehr wenig Öl. Bei gleichmäßiger Hitze wird der Pfanneninhalt ständig bewegt, damit alles zügig und gleichmäßig gart. Mit einem beschichteten Wok lässt sich der Fettbedarf noch weiter reduzieren.

Heben Sie das Bratgut mit einem durchbrochenen Bratenwender aus der Pfanne, sodass Fett und Bratensaft zurückbleiben. Saugfähiges Küchenpapier eignet sich zum Abtupfen von Gebratenem, aber auch zum oberflächlichen Fettabschöpfen bei Suppen, Saucen und Schmorgerichten. Selbstverständlich sollten Sie hierfür kein farbiges oder bedrucktes Küchenpapier verwenden.



Suppen & Vorspeisen

Viele beliebte Suppen und Vorspeisen – vor allem die Fertigprodukte aus der Dose oder von der Supermarktheke – enthalten erstaunlich viel Fett. Ehe Sie das nächste Mal zugreifen, denken Sie doch einmal an die köstlichen Rezepte auf den folgenden Seiten: Sie bilden einen wunderbaren Einstieg zu einem fettarmen Menü.

Suppen sind der Klassiker unter den Vorspeisen, aber mit einem Stück knusprigem Brot werden sie zu einem leichten Hauptgericht. Es kostet zwar etwas Zeit, doch es lohnt sich, die Brühe selbst herzustellen. Auch das Kochwasser von Gemüse, Fleisch und Fisch ist eine ausgezeichnete Basis für schmackhafte Suppen. Zum Andicken eignet sich eine Kartoffel eher als die traditionelle Mischung aus Mehl und Wasser oder – noch schlimmer – Mehlbutter.

Statt mit einer Suppe kann man ein Menü auch mit anderen Kleinigkeiten eröffnen. Wie wäre es mit einem Schinken-Sellerie-Gratin, einer Geflügel-Schinken-Pastete zu knackigem Salat und Crackern oder aromatischen Spinat-Käse-Kugeln?



Hühnersuppe mit Spargel

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 236 KCAL (988 kJ) UND 2,9 G FETT

ZUTATEN

225 g frischer grüner Spargel
850 ml frische Hühnerbrühe
150 ml trockener Weißwein

je 1 Zweig frische Petersilie, Dill
und Estragon
1 Knoblauchzehe
60 g Reisnudeln (Vermicelli)

350 g mageres Hühnerfleisch,
gegart und fein geschnitzelt
Salz und weißer Pfeffer
1 kleine Lauchstange

1 Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Brühe und Wein in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.

3 Die Kräuter waschen und mit Küchengarn zusammenbinden. Den Knoblauch schälen und mit den Kräutern zur Brühe geben. Spargel und Nudeln zugeben und 5 Minuten leicht kochen.

4 Hühnerfleisch zugeben und kräftig würzen. Weitere 3–4 Minuten leicht kochen, bis alles gut durchgewärmt ist.

5 Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Abtrocknen und in feine Streifen schneiden.

6 Knoblauch und Kräuter aus der Suppe nehmen.

7 Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen, mit dem Lauch bestreuen und sofort servieren.

VARIATION

Probieren Sie auch andere Kräuter – aber wählen Sie Arten mit mildem Aroma, die den Spargel nicht übertönen. Dünne Spargelstangen sind besonders zart.

TIPP

Reisnudeln enthalten kein Fett. Sie sind ein idealer Ersatz für Eiernudeln.





Rindfleischsuppe mit Wasserkastanien

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 205 KCAL (858 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

350 g mageres Rindfleisch (z. B. Rumpsteak oder Hüfte)	2 EL trockener Sherry	6 EL Orangensaft
1 l frische Rinderbrühe	3 EL Tomatenmark	Salz und Pfeffer
1 Zimtstange, zerbrochen	115 g Wasserkastanien, abgetropft und in Scheiben geschnitten	GARNIERUNG:
2 Sternanis	175 g weißer Reis, gekocht	Orangenschale, in Streifen
2 EL dunkle Sojasauce	1 TL Orangenzensten	2 EL Schnittlauchröllchen

1 Sorgfältig das Fett vom Fleisch lösen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und in einen großen Topf legen.

2 Die Brühe zugießen, dann Zimt, Sternanis, Sojasauce, Sherry, Tomatenmark und Wasserkastanien zugeben. Zum Kochen bringen und mit einer Schaumkelle die Oberfläche abschöpfen. Den Topf abdecken und etwa 20 Minuten kochen, bis das Fleisch zart ist.

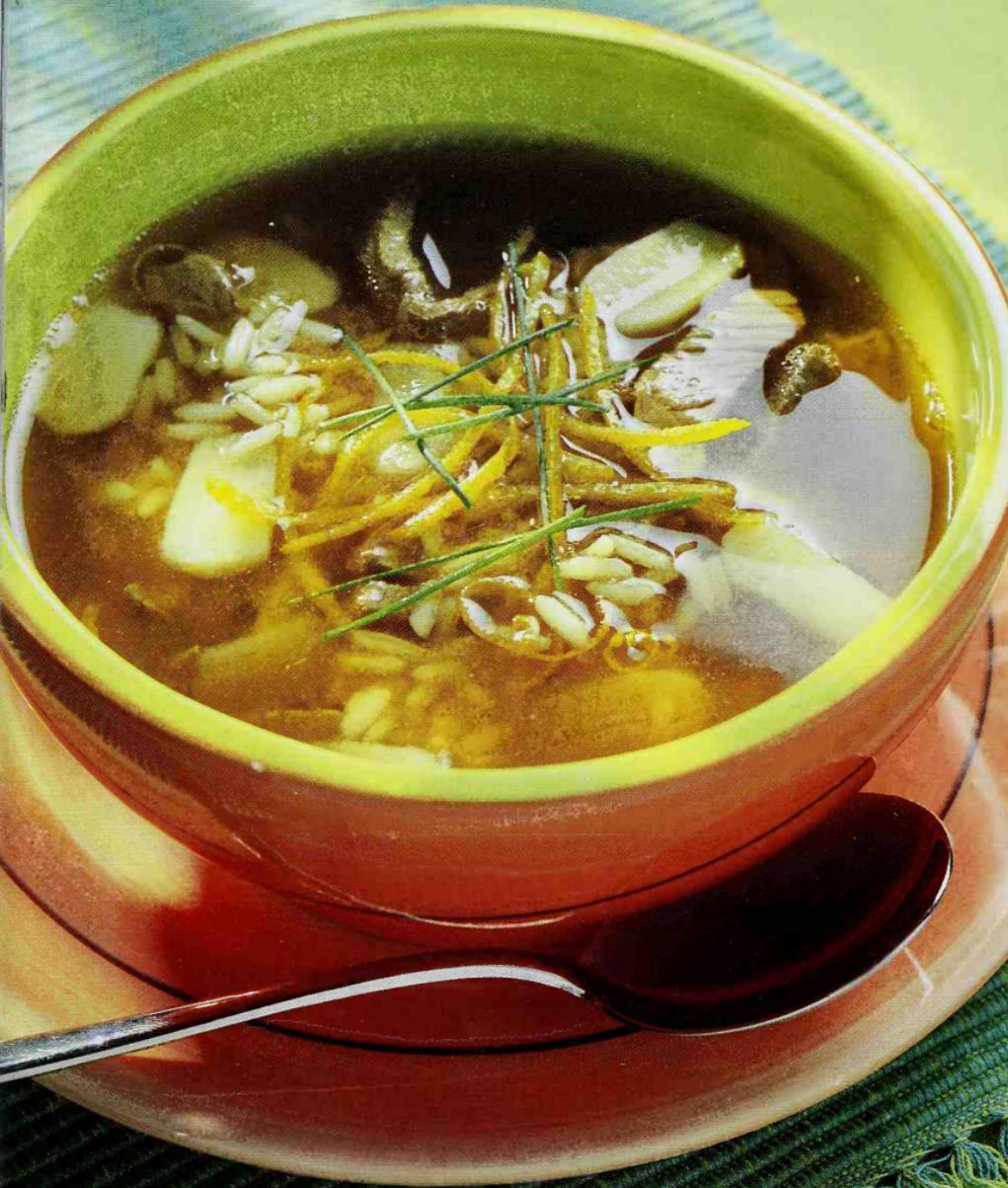
3 Noch einmal die Oberfläche abschöpfen. Zimt und Sternanis entfernen. Das Fett von der Oberfläche mit Küchenpapier abnehmen.

4 Reis, Orangenzensten und Saft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2–3 Minuten erwärmen, dann in vorgewärmte Schälchen füllen. Mit Streifen von Orangenschale und Schnittlauchröllchen garnieren. Sofort servieren.

VARIATION

Ohne Reis ist dies eine ideale Vorsuppe für asiatische Menüs. Soll sie als Hauptgericht serviert werden, garen Sie fein gewürfeltes Gemüse mit, z. B. Mohrrüben, Paprika, Mais oder Zucchini.





Winterliche Rindfleischsuppe

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 161 KCAL (674 kJ) UND 3,3 G FETT

ZUTATEN

60 g Perlgraupen	225 g mageres Rindfleisch (z. B. Rumpsteak oder Hüfte)	2 Staudensellerie, in Scheiben
1,2 l frische Rinderbrühe		Salz und Pfeffer
1 TL Kräutermischung, getrocknet	1 große Mohrrübe, gewürfelt	2 EL frisch gehackte Petersilie, zum Garnieren
	1 Porreestange, in Streifen	knuspriges Brot, zum Servieren
	1 mittelgroße Zwiebel, gehackt	

1 Die Graupen in einen großen Topf geben, Brühe und Kräuter-mischung zugeben. Zum Kochen bringen, abdecken und etwa 10 Minuten leicht kochen.

2 Das Fleisch sorg-fältig vom Fett befreien und in dünne Streifen schneiden.

3 Den Schaum von der Brühe abschöpfen.

4 Fleisch, Mohrrübe, Porree, Zwiebel und

Sellerie zur Suppe geben. Aufkochen und abgedeckt weitere 20 Minuten garen, bis Fleisch und Gemüse eben zart sind.

5 Den Schaum von der Suppe abschöpfen, dann das Fett mit Küchen-papier von der Oberfläche abtupfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Suppe in vor-gewärmede Schalen füllen und mit Petersilie bestreuen. Mit reichlich knusprigem Brot servieren.

VARIATION

Auch mit magerem Schweine- oder Lamm-fleisch schmeckt diese Suppe köstlich. Vegetarier lassen das Fleisch weg und ver-wenden statt der Rind-fleischbrühe Gemüsebrühe.

Kurz vor dem Servieren 175 g abgetropften, ge-würfelten Tofu unterrühren.

Gehaltvoller wird die Suppe, wenn man statt der Mohrrübe – oder zusätzlich – weitere Wurzelgemüse zugibt, z. B. Steckrüben.





Mediterrane Fischsuppe

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 270 KCAL (1130 kJ) UND 5,3 G FETT

ZUTATEN

1 EL Olivenöl	gehäutet und in 2,5 cm
1 groÙe Zwiebel, gehackt	groÙe Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	450 g frische Miesmuscheln, küchenfertig vorbereitet
425 ml frische Fischbrühe	400 g gewürfelte Tomaten (Dose)
150 ml trockener Weißwein	225 g Krabben, geschält, Tiefkühlware auftauen
1 Lorbeerblatt	Salz und Pfeffer
je 1 Zweig frischer Thymian, Rosmarin und Oregano	Thymianzweige, zum Garnieren
450 g festes, weißes Fischfilet (z. B. Dorsch, Heilbutt),	

ZUM SERVIEREN:

Zitronenspalten
4 Scheiben Baguette, geröstet
und mit aufgeschnittener
Knoblauchzehe eingerieben

1 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten leicht anbraten.

2 Brühe und Wein zu- gießen und aufkochen. Lorbeerblatt und Kräuter mit Küchengarn zusammenbinden, mit dem Fisch und den Muscheln in die Brühe geben. Umrühren, abdecken und 5 Minuten leicht kochen.

3 Tomaten und Krabben zugeben und weitere 3–4 Minuten kochen, bis der Fisch durchgegart ist.

4 Die Kräuter entfernen. Alle Muscheln, die noch geschlossen sind, aus der Suppe nehmen. Würzen und in vorgewärmte Schalen füllen. Mit Thymianzweigen garnieren und mit Zitronenspalten und geröstetem Baguette servieren.

TIPP

Traditionell legt man das Brot in die Suppentasse und füllt die Suppe darauf. Statt frischem Fisch kann man auch eine Meeresfrüchte-Mischung aus der Tiefkühltruhe verwenden, die aufgetaut und in Schritt 3 mit den Tomaten zur Suppe gegeben wird.





Toskanische Bohnen-Gemüse-Suppe

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 156 KCAL (653 kJ) UND 1,5 G FETT

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt	1,2 l frische Gemüsebrühe	ZUM SERVIEREN:
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	1 TL getrockneter Oregano	fettarme Pestosauce (s. S. 146)
2 Selleriestangen, in Scheiben	425 g gemischte Bohnenkerne	knuspriges Brot
1 große Mohrrübe, gewürfelt	(Dose)	
400 g gewürfelte Tomaten (Dose)	2 mittelgroße Zucchini, gewürfelt	
150 ml trockener italienischer Rotwein	1 EL Tomatenmark	
	Salz und Pfeffer	

1 Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Mohrrübe in einen großen Topf geben. Tomaten, Rotwein, Gemüsebrühe und Oregano unterrühren.

2 Die Gemüsemischung aufkochen und 15 Minuten leicht kochen. Bohnenkerne und Zucchini zugeben und ohne Deckel weitere 5 Minuten kochen.

3 Tomatenmark einrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Unter ständigem Rühren nochmals 2–3 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen.

4 Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen und mit einem Klecks Pestosauce garnieren. Mit reichlich Brot servieren.

VARIATION

Die Suppe wird gehaltvoller, wenn Sie in Schritt 3 noch 350 g mageres, gegartes und gewürfelter Hühner- oder Putenfleisch zugeben.





Linsensuppe mit Gemüse & Nudeln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 378 KCAL (1582 kJ) UND 4,9 G FETT

ZUTATEN

1 EL Olivenöl	225 g rote Linsen	150 ml fettsamer Frischkäse oder ungesüßter Naturjoghurt
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt	600 ml frische Gemüsebrühe	1 EL frisch gehackte Petersilie, zum Garnieren
4 Knoblauchzehen, fein gehackt	700 ml kochendes Wasser	
350 g Mohrrüben, in Scheiben	Salz und Pfeffer	
1 Selleriestange, in Scheiben	150 g Nudeln	

1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Mohrrüben und Sellerie unter Rühren 5 Minuten andünsten, bis das Gemüse weich wird.

2 Linsen, Brühe und kochendes Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, wieder erwärmen und ohne Deckel 15 Minuten leicht kochen, bis die Linsen weich sind. 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Unterdessen in einem zweiten Topf Wasser aufkochen und die Nudeln gemäß Packungsanweisung garen. Abgießen und beiseite stellen.

4 Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit den Nudeln wieder in den Topf geben. Erwärmen und 2–3 Minuten leicht kochen. Vom Herd nehmen und den Frischkäse oder Joghurt einrühren. Eventuell nachwürzen.

5 Mit Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP

Nach der Zugabe von Frischkäse oder Joghurt die Suppe nicht mehr kochen, da sie sonst ausflockt.





Maiscremesuppe

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 346 KCAL (1448 kJ) UND 2,4 G FETT

ZUTATEN

1 große Zwiebel, gehackt	450 g Gemüsemais, TK oder Dose, aufgetaut bzw. abgetropft	GARNIERUNG: 100 g magerer Kochschinken, gewürfelt
1 große Kartoffel, geschält und gewürfelt	1 EL Speisestärke	2 EL frische Schnittlauchröllchen
1 l Magermilch	3 EL kaltes Wasser	
1 Lorbeerblatt	Salz und Pfeffer	
½ TL geriebene Muskatnuss	4 EL fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	

1 Zwiebel und Kartoffel mit der Milch in einen Topf geben. Lorbeerblatt, Muskatnuss und die Hälfte der Maiskörner zugeben. Aufkochen, den Deckel auflegen und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Gelegentlich umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.

2 Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe 10 Minuten abkühlen.

lassen. Dann mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen.

3 Die Suppe wieder in den Topf geben. Die Speisestärke mit Wasser verrühren und unter die Suppe rühren.

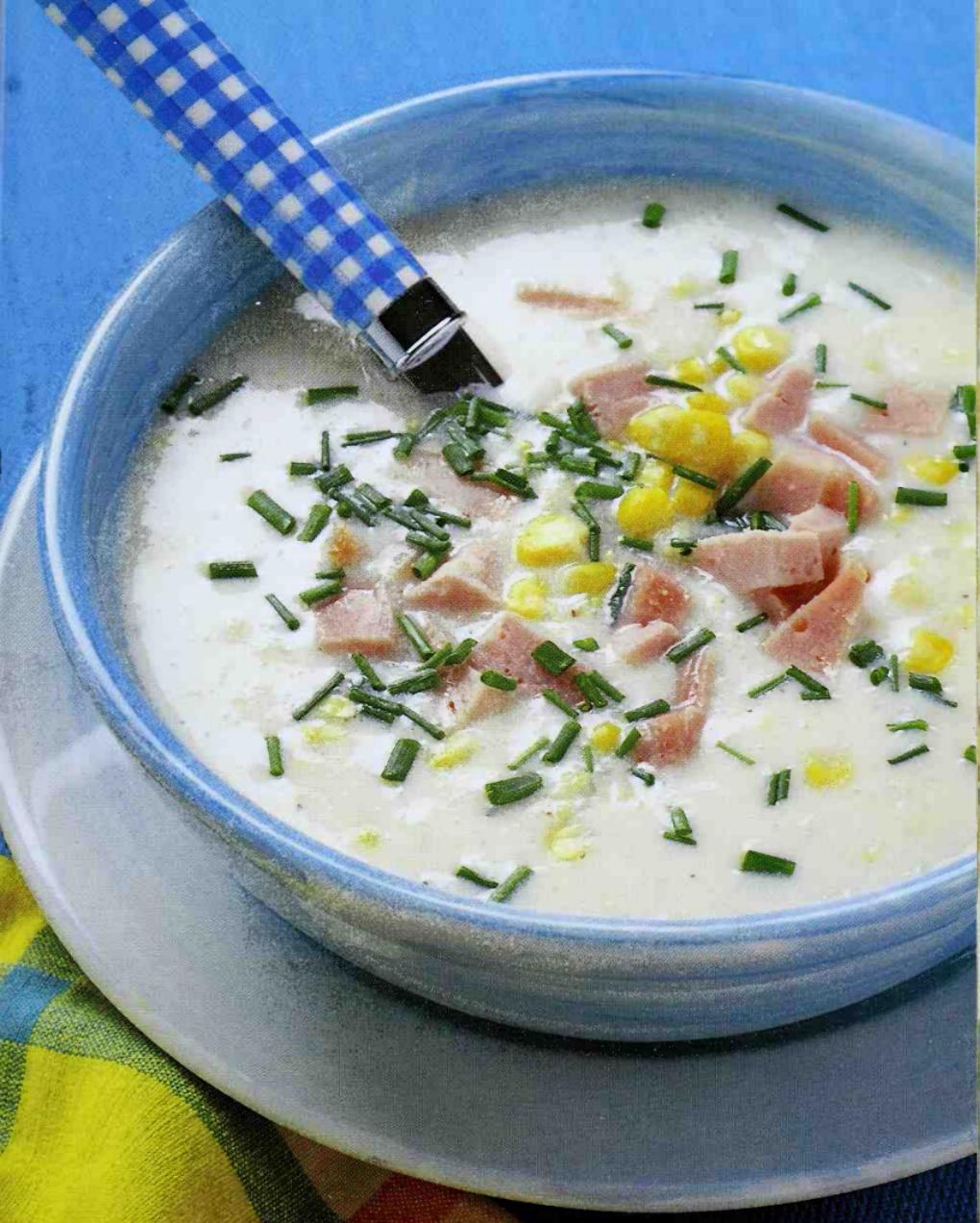
4 Die Suppe unter Rühren kochen, bis sie anickt. Den restlichen Mais zugeben und 2–3 Minuten erhitzen.

5 Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Joghurt einrühren. Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen, mit Schinkenwürfeln und Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

VARIATION

Geben Sie im 4. Arbeitsschritt 225 g zerkleinertes Krebsfleisch oder geschälte Krabben zu.





Tomaten-Paprika-Suppe

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 93 KCAL (389 kJ) UND 1 G FETT

ZUTATEN

2 große rote Paprikaschoten	600 ml frische Gemüsebrühe	2 Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen, zum Garnieren
1 groÙe Zwiebel, gehackt	2 Lorbeerblätter	
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	2 Dosen geschälte Tomaten	knuspriges Brot, zum Servieren
2 Selleriestangen, geputzt und gehackt	(à 400 g)	
	Salz und Pfeffer	

- Den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Die Paprika halbieren und entkernen, dann 8–10 Minuten grillen, bis sie weich sind und die Haut Blasen wirft. Ab und zu wenden.
- Die Paprika leicht abkühlen lassen, dann die Haut abziehen. Ein Stück Paprika zum Garnieren aufbewahren, die restlichen Schoten klein würfeln und in einen großen Topf geben.
- Zwiebel, Knoblauch, Sellerie sowie Brühe

und Lorbeerblätter zu den Paprika geben, erhitzen und zugedeckt 15 Minuten köchen. Vom Herd nehmen.

4 Die Tomaten einrühren und alles mit dem Pürierstab oder Mixer glatt pürieren. Wieder in den Topf geben.

5 Abschmecken und 3–4 Minuten erwärmen. Die Suppe in vorgewärmede Schälchen füllen, mit Streifen der restlichen Paprika und Frühlingszwiebeln garnieren. Mit knusprigem Brot servieren.

TIPP

Wer es etwas rustikaler mag, püriert die Suppe nicht im Mixer, sondern zerdrückt sie lediglich grob mit einem Holzlöffel.





Möhrensuppe mit Apfel & Sellerie

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 150 KCAL (628 kJ) UND 1,4 G FETT

ZUTATEN

900 g Mohrrüben, fein gewürfelt	3 mittelgroße Dessertäpfel	Salz und Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt	2 EL Tomatenmark	Sellerieblätter, gewaschen und gehackt, zum Garnieren
2 Selleriestangen, gewürfelt	1 Lorbeerblatt	
1 l frische Gemüsebrühe	2 TL Zucker	
	½ Zitrone	

1 Mohrrüben, Zwiebel und Sellerie in einen großen Topf geben und die Brühe zugießen. Aufkochen, den Deckel auflegen und 10 Minuten kochen.

2 Unterdessen zwei der Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Apfelwürfel, Tomatenmark, Lorbeerblatt und Zucker zur Brühe geben und erneut aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Deckel nur halb auflegen und die Suppe 20 Minuten leicht kochen. Das Lorbeerblatt entfernen.

3 Den dritten Apfel waschen, entkernen und mit der Schale in dünne Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einen kleinen Topf legen und mit Zitronensaft beträufeln. Erwärmen und 1–2 Minuten ziehen lassen, bis die Äpfel weich sind. Abgießen und beiseite stellen.

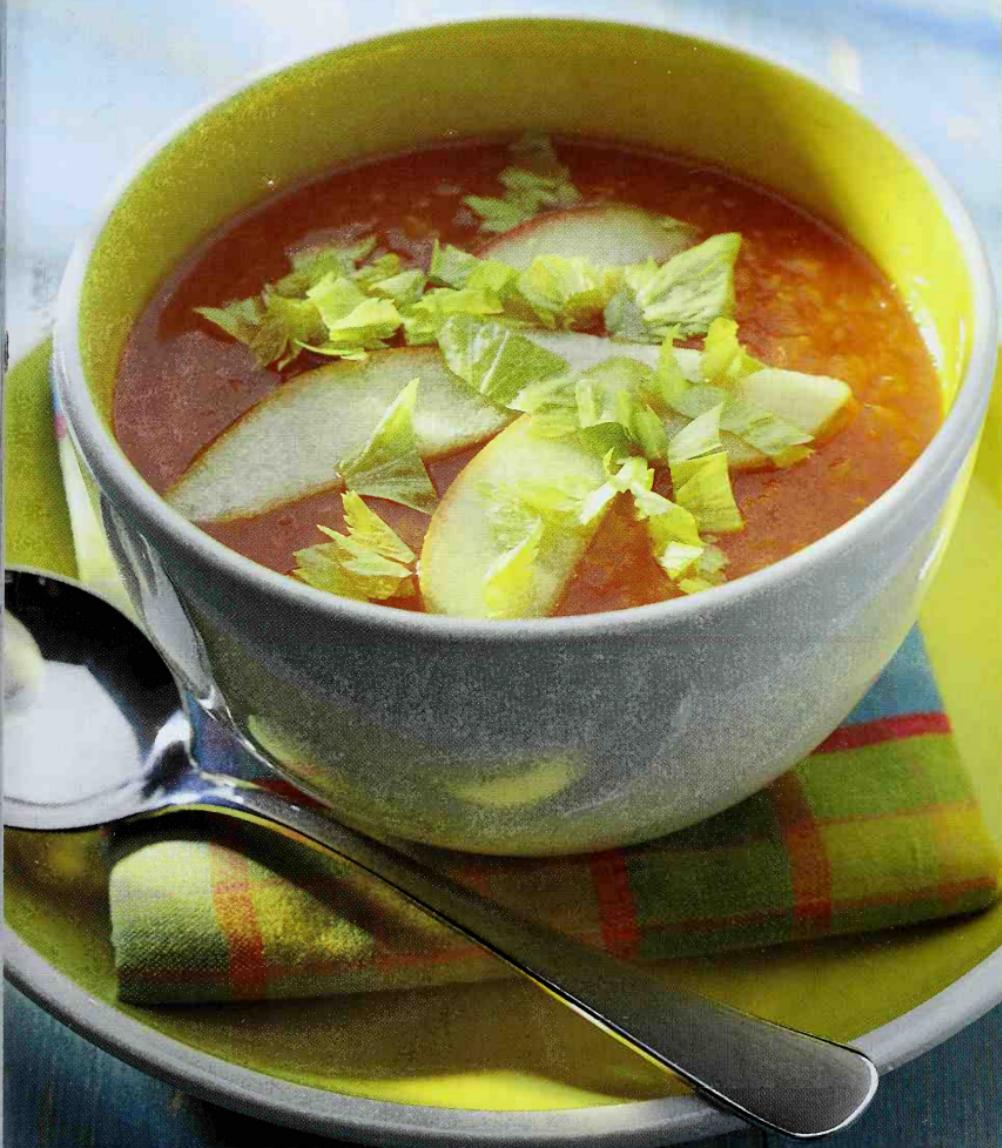
4 Die Mohrrüben-Äpfel-Mischung mit dem Pürierstab oder Mixer glatt pürieren oder mit der Rückseite eines Holzlöffels durch ein Sieb streichen.

5 Die Suppe bei Bedarf noch einmal erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Schalen füllen und mit Apfelspalten und Sellerieblättern garnieren.

TIPP

Beträufelt man helle Früchte mit Zitronensaft, werden sie nicht braun.





Geeiste Garnelensuppe mit Gurke

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 104 KCAL (435 kJ) UND 1 G FETT

ZUTATEN

1 Gurke, geschält und gewürfelt	150 ml fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	1 EL frische Minze, gehackt
400 ml frische Fischbrühe, eisgekühlt	150 ml fettarmer Frischkäse (oder doppelte Menge Joghurt)	Eiswürfel, zum Servieren
150 ml Tomatensaft	ein Spritzer Tabasco	GARNIERUNG:
125 g Garnelen, geschält und grob gehackt, Tiefkühlware auftauen	Salz und weißer Pfeffer	frische Minzezweige Gurkenscheiben ganze, geschälte Garnelen

1 Die Gurke im Mixer fein zerkleinern. Alternativ fein hacken und durch ein Sieb streichen.

2 Das Gurkenpüree in eine Schale geben. Brühe, Tomatensaft, Garnelen, Joghurt und Frischkäse (sofern verwendet) einrühren. Gut vermischen, mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Minze einrühren und abgedeckt für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

4 Die Suppe in Gläschchen füllen und einige Eiswürfel zugeben. Mit Minze, Gurken und Garnelen garniert servieren.

VARIATION

Anstelle der Garnelen nehmen Sie helles Krebsfleisch oder gewürfelter Hähnchenfleisch. Für die vegetarische Variante lassen Sie die Garnelen weg und geben zusätzlich 125 g fein gewürfelte Gurke zu. Statt der Fischbrühe dann frische Gemüsebrühe verwenden.





Melonen-Erdbeer-Teller

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 83 KCAL (123 kJ) UND 0,2 G FETT

ZUTATEN

$\frac{1}{4}$ Honigmelone

2–3 TL Rosenwasser

Rosenblütenblätter,

$\frac{1}{2}$ Charentais-Melone

175 g kleine Erdbeeren,

zum Garnieren

150 ml Rosé

gewaschen und geputzt

1 Aus beiden Melonen mit einem Esslöffel die Kerne schaben. Dann sorgfältig schälen, dabei möglichst wenig Fruchtfleisch wegschneiden.

2 Das Melonenfrucht-fleisch in Scheiben schneiden und in eine Schale legen. Den Wein und das Rosenwasser zugeben, vorsichtig mischen, abdecken und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3 Die Erdbeeren halbieren und behutsam unter die Melonenstücke rühren. Bei Zimmertemperatur 15 Minuten ziehen

lassen, damit sich das Aroma der Melone entfalten kann. Sie schmeckt fade, wenn sie zu kalt ist.

4 Auf Tellern anrichten und mit Rosenblütenblättern bestreuen.

TIPP

Rosenwasser wird aus Rosenblüten destilliert. Man bekommt es in der Apotheke.

VARIATION

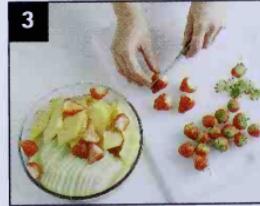
Sie können trockenen oder lieblichen Rosé verwenden – je süßer er ist, desto mehr Kalorien hat er.

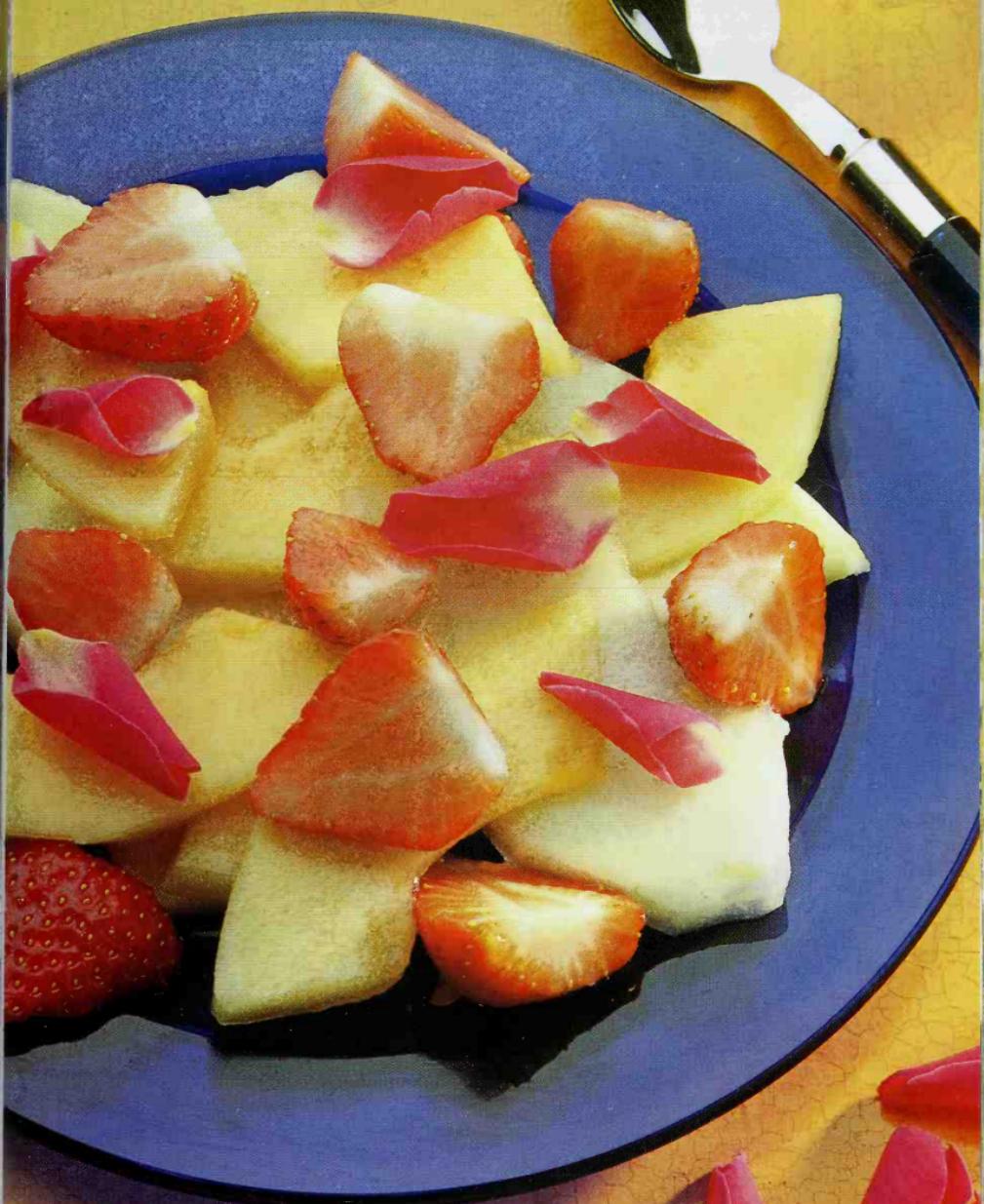
Probieren Sie verschiedene Melonsorten aus.

Manche haben weißlich-grünes Fleisch, andere eher gelblich-orangefarbenes. Zu süßen Melonen passt trockener Wein besser.

Sie können auch die Erdbeeren mit den Melonen im Wein ziehen lassen.

Vor dem Servieren rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.





Italienische Vorspeisenplatte

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 175 KCAL (733 kJ) UND 7,6 G FETT

ZUTATEN

125 g fettreduzierter Mozzarella, abgetropft	1 kleine Mango Grissini, zum Servieren	4 EL fettramer, ungesüßter Naturjoghurt
60 g magerer Parmaschinken	DRESSING:	frisches Basilikum
400 g Artischockenherzen, abgetropft	1 kleine Orange, unbehandelt	Salz und Pfeffer
4 reife Feigen	1 EL passierte Tomaten	
	1 TL grober Senf	

1 Den Käse in 12 Stäbchen von 6,5 cm Länge schneiden. Vom Parmaschinken das Fett entfernen, dann die Scheiben in 12 Streifen schneiden.

2 Je einen Streifen Schinken um die Mozzarella-Stäbchen wickeln. Die Stäbchen auf eine Platte legen.

3 Die Artischockenherzen halbieren, die Feigen vierteln. Jeweils

zusammen auf der Platte anrichten.

4 Die Mango schälen und vom flachen, mittigen Kern schneiden. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und diese fächerförmig auf der Platte auslegen.

5 Für das Dressing mit einem Sparschäler die Schale von einer halben Orange abschälen. Die Schale in feine Streifen schneiden und in eine

Schüssel geben. Die Orange ausdrücken und den Saft zur Schale geben.

6 Passierte Tomaten, Senf und Joghurt zufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum hacken und unterrühren.

7 Das Dressing in eine kleine Schüssel füllen und mit der Vorspeisenplatte servieren. Dazu Grissini reichen.





Frühstücks-Muffins

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 270 KCAL (1130 kJ) UND 12,3 G FETT

ZUTATEN

2 Vollkorn-Muffins
8 dünne Scheiben magerer Speck
ohne Schwarze
4 mittelgroße Eier

2 große Tomaten
Salz und Pfeffer
2 große Champignons
4 EL frische Gemüsebrühe

1 kleines Bund Schnittlauch,
in Röllchen, zum Garnieren

1 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Muffins halbieren und die Innenseiten 1–2 Minuten toasten. Beiseite stellen und warm halten.

dann die Hitze reduzieren, sodass das Wasser noch leicht sammert. In jeden Ring ein Ei schlagen und 5–6 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist.

6 Die Tomaten und Pilzscheiben auf die Muffinhälften verteilen, auf jede 2 Scheiben Speck und ein Ei setzen. Mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

2 Vom Speck das sichtbare Fett entfernen, dann die Scheiben 2–3 Minuten auf einem Rost grillen, bis sie gar sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

4 Die Tomaten in 8 dicke Scheiben schneiden, auf ein Stück Alufolie legen und 2–3 Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

3 4 Spiegeleiringe in eine Pfanne legen und so viel Wasser einfüllen, dass der Pfannenboden bedeckt ist. Aufkochen,

5 Die Pilze in Scheiben schneiden, mit der Brühe in eine Pfanne geben, aufkochen und 4–5 Minuten leicht kochen, bis die Pilze gar sind. Abgießen und warm stellen.

VARIATION

Für die vegetarische Version lassen Sie den Speck weg und nehmen mehr Tomaten und Pilze. Auch mit gegrilltem, fetigem Tofu oder einem Getreidebratling schmecken die Muffins gut.





Schinken-Sellerie-Gratin

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 155 KCAL (649 kJ) UND 6,9 G FETT

ZUTATEN

4 Selleriestangen	175 g fettarmer Frischkäse mit Knoblauch und Kräutern	ZUM SERVIEREN:
12 dünne Scheiben magerer Kochschinken	6 EL fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	Tomatensalat
1 Bund Frühlingszwiebeln	4 EL frisch geriebener Parmesan	knuspriges Brot
Selleriesalz und Pfeffer		

1 Sellerie waschen, die Blätter entfernen und die Stangen in je 3 Stücke gleicher Länge schneiden.

2 Vom Schinken das sichtbare Fett entfernen. Die Scheiben auf ein Brett legen, dann in jede Scheibe Schinken ein Stück Sellerie wickeln. Je drei Schinkenröllchen in eine kleine, feuerfeste Portionsform legen.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Über die Schinken-

röllchen streuen. Mit Selleriesalz und Pfeffer würzen.

4 Den Streichkäse mit dem Joghurt verrühren und die Mischung auf den Schinkenröllchen verteilen.

5 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Über jedes Portionsförmchen 1 Esslöffel Parmesan streuen. Die Gratin 6–7 Minuten grillen, bis der Käse eine Kruste bildet. Wird die Kruste zu schnell braun, die Hitze reduzieren.

6 Mit Tomatensalat und knusprigem Brot servieren.

TIPP

Parmesan ist ideal für die fettrame Küche. Wegen des kräftigen Geschmacks benötigt man nur kleine Mengen.





Geflügel-Schinken-Pastete mit Petersilie

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 132 KCAL (553 kJ) UND 1,8 G FETT

ZUTATEN

225 g mageres Hühnerfleisch, gegart und gehäutet	2 EL Limettensaft	1 EL Limonenzensten, zum Garnieren
100 g magerer Kochschinken, in Scheiben	1 Knoblauchzehe, geschält	
1 Bund Petersilie	125 ml fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	ZUM SERVIEREN:
1 TL geriebene Limettenschale	Salz und Pfeffer	Limettenspalten Knäckebrot

1 Geflügelfleisch und Kochschinken grob würfeln. Mit Petersilie, Limettenschale, -saft und Knoblauch in den Mixer geben und fein zerkleinern. Alternativ alle Zutaten von Hand fein hacken und in einer Schüssel mit Limettensaft und -schale mischen.

2 Die Mischung mit Frischkäse oder Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und für etwa 30 Minuten kalt stellen.

3 Die Pastete in Portionsschälchen füllen und mit Limettenzensten garnieren.

4 Limettenspalten und Knäckebrot dazu servieren.

VARIATION

Für diese Pastete eignet sich auch anderes gegartes, mageres Fleisch, etwa Pute, Rind oder Schwein. Statt Geflügelfleisch und Schinken können Sie auch geschälte Krabben, Krebsfleisch oder gut abgetropften Thunfisch verwenden. Denken Sie daran, vom Geflügelfleisch die Haut abzuziehen, um den Fettgehalt zu reduzieren.





Spinat-Käse-Kugeln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 64 KCAL (268 kJ) UND 0,2 G FETT

ZUTATEN

100 g frischer Blattspinat
300 g magerer Frischkäse
Petersilie, Estragon und
Schnittlauch, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN:
Salatblätter und frische Kräuter
Fladenbrot

1 Die Stiele von den Spinatblättern abschneiden. Die Blätter unter fließendem Wasser waschen, noch feucht in einen Topf geben und abgedeckt 3–4 Minuten erhitzen, bis sie zusammenfallen. Sie garen im Dampf des anhaftenden Wassers. Abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.

2 4 kleine Puddingförmchen mit Backpapier auslegen. Die Spinatblätter so hineinlegen, dass sie an den Rändern überstehen.

3 Den Käse in einer Schüssel mit Kräutern und Knoblauch vermischen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Käse-Kräutercreme in die ausgelegten Förmchen füllen, die überhängenden Blattenden darüber klappen und mit etwas Käsecreme bestreichen. Auf jedes Förmchen ein rundes Stück Pergamentpapier legen und mit einem 100-Gramm-Gewicht beschweren. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

5 Die Gewichte abnehmen und das Papier abziehen. Mit einem Palettenmesser behutsam am Rand der Förmchen entlang fahren, dann die Kugeln auf Portionsteller stürzen. Mit einigen Salatblättern, frischen Kräutern und warmem Fladenbrot servieren.





Schaumomelette

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 141 KCAL (590 kJ) UND 9,7 G FETT

ZUTATEN

175 g Kirschtomaten	4 EL frische Gemüsebrühe	4 TL Olivenöl
225 g gemischte Pilze (z. B. weiße und braune Champignons, Shiitake, Austernpilze und Pfifferlinge)	1 Bund frischer Thymian Salz und Pfeffer 4 mittelgroße Eier, getrennt 4 Eiweiß von mittelgroßen Eiern	25 g Raukeblätter (Rucola) frische Thymianzweige, zum Garnieren

1 Die Tomaten halbieren und in einen Topf geben. Die Pilze mit Küchenpapier abreiben, bei Bedarf putzen. Große Pilze in Scheiben schneiden. Zu den Tomaten geben.

2 Brühe und Thymian zu den Pilzen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel 5–6 Minuten bei geringer Hitze garen. Abgießen, den Thymian entfernen und die Mischung warm stellen.

3 Unterdessen die Eidotter mit 8 Esslöffeln Wasser schaumig aufschlagen. In einer sauberen, fettfreien Schüssel das Eiweiß zu festem Schnee schlagen.

4 Die Eidotter auf den Eischnee geben und mit einem Metalllöffel unterheben. Dabei soll der Eischnee möglichst wenig zusammenfallen.

5 Die Omelettes nach einander braten. Eine kleine Omelettenpfanne mit 1 Teelöffel Öl auspinseln

und erhitzen. Jeweils ein Viertel der Eimasse zugeben und 4–5 Minuten garen, bis sie gestockt ist.

6 Den Grill auf mittlere Hitze einstellen und die Omelettes 2–3 Minuten überbacken.

7 Die fertigen Omelettes auf vorgewärmte Teller legen, darauf je ein Viertel der Pilzmischung und einige Raukeblätter füllen. Die Omelettes zur Hälfte überschlagen und mit Thymianzweigen garnieren.





Gegrillte Paprika mit Reis & Thunfisch

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 383 KCAL (1603 kJ) UND 6,8 G FETT

ZUTATEN

60 g Wildreis
60 g Naturreis
4 gleich große Paprikaschoten
200 g Thunfisch aus der Dose
(in Salzlake), abgetropft
und zerpfückt

325 g Gemüsemais, abgetropft
100 g fettreduzierter Cheddar,
gerieben
1 Bund frisches Basilikum,
gehackt
Salz und Pfeffer

2 EL Semmelbrösel
1 EL frisch geriebener Parmesan
Basilikumblätter,
zum Garnieren
knackige Salatblätter,
zum Servieren

1 Die beiden Reissorten in separaten Töpfen mit Wasser bedecken und gemäß Packungsanweisung garen. Abtropfen lassen.

2 Unterdessen den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Die Paprika auf einen Grillrost legen und 5 Minuten grillen. Dann wenden und weitere 4–5 Minuten grillen.

3 Den gekochten Reis in einer Schüssel mit zerpfücktem Thunfisch und Mais mischen. Den geriebenen Cheddar und das Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4 Die Thunfisch-Reismischung in 8 Portionen aufteilen. Je eine Portion in eine Paprikahälfte füllen. Semmelbrösel mit Parmesan mischen und über die Reisfüllung streuen.

5 Die gefüllten Paprika wieder unter den Grill stellen und 4–5 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun wird. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und sofort auf knackigen Salatblättern servieren.





Gefüllte Ofenkartoffeln

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 354 KCAL (1481 kJ) UND 5,9 G FETT

ZUTATEN

4 große Kartoffeln, je ca. 300 g	1 TL gemahlener Koriander	150 ml fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
1 EL Pflanzenöl (nach Geschmack)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz und Pfeffer
400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	4 EL frisch gehackte Koriander- blätter	Salat, zum Servieren

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln abbürensten und mit Küchenpapier abtrocknen. Ringsum mit einer Gabel einstechen, eventuell mit Öl einpinseln und würzen.

2 Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und 1 bis 1½ Stunden garen. 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Unterdessen die Kichererbsen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die Gewürze und die Hälfte der Korianderblätter unterrühren, abdecken und beiseite stellen.

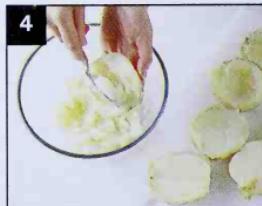
4 Die gegarten Kartoffeln halbieren und mit einem Löffel leicht aushöhlen. Die Schale soll nicht beschädigt werden. Das Kartoffellinnere zerdrücken und mit dem Joghurt zu der Kichererbsen-Mischung geben. Alles gründlich verkneten und abschmecken.

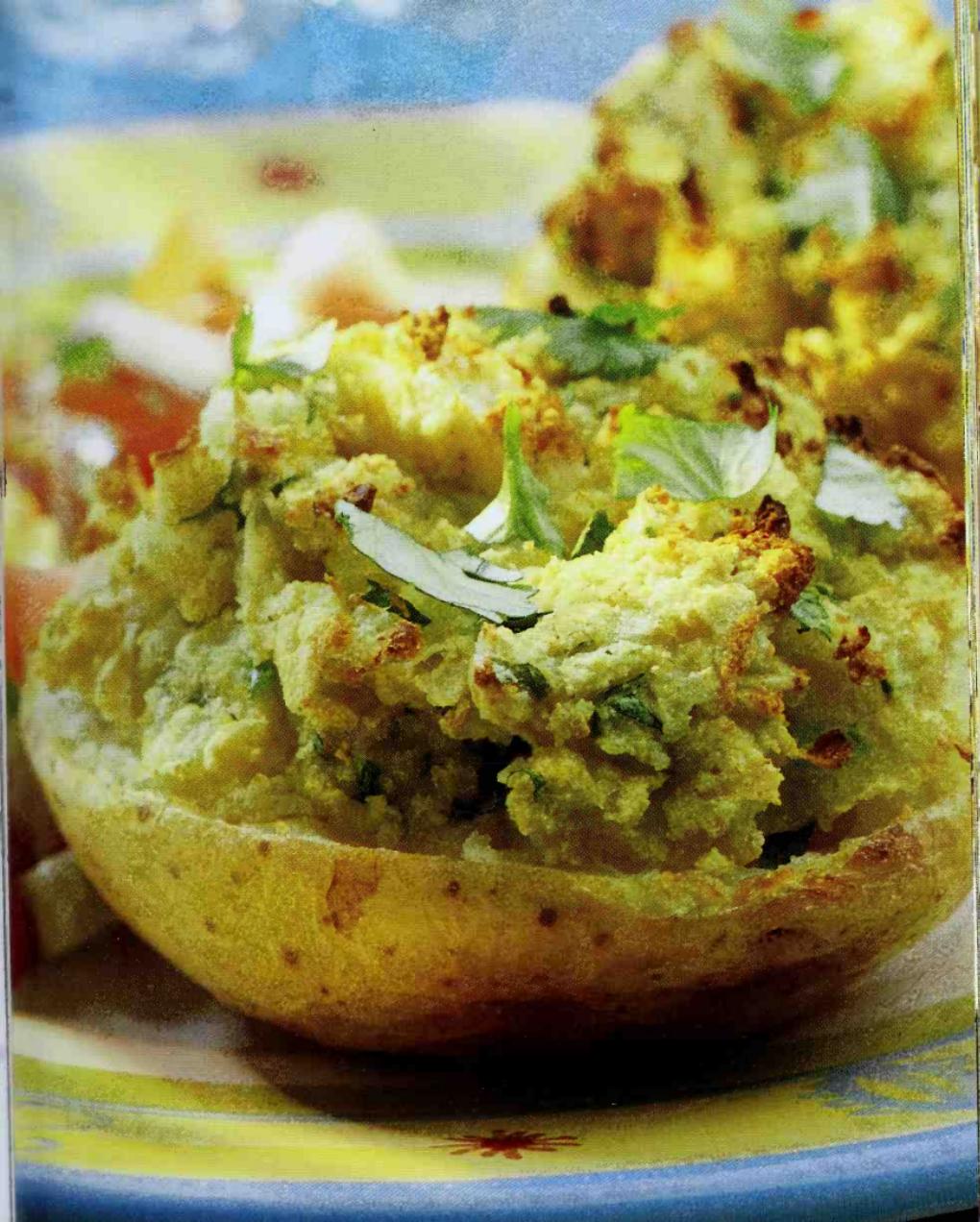
5 Die ausgehöhlten Kartoffeln mit der Kicher-

erbsen-Mischung füllen. Wieder in den Ofen schieben und 10–15 Minuten backen. Mit den restlichen Korianderblättern bestreuen und zu einem frischen Salat servieren.

TIPP

Wer noch mehr Fett sparen will, bestreicht die Kartoffeln vor dem Backen nicht mit Öl.





Spinat-Crêpes mit Krebsfüllung

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 259 KCAL (1084 kJ) UND 5,9 G FETT

ZUTATEN

115 g Buchweizenmehl

1 großes Ei, verquirlt

300 ml Magermilch

125 g tiefgefrorener Spinat,
aufgetaut, abgetropft
und gehackt

2 TL Pflanzenöl

FÜLLUNG:

350 g helles Krebsfleisch

1 TL mildes Currysüppchen

1 EL Mango-Chutney

1 EL fettreduzierte Mayonnaise

2 EL fetziger, ungesüßter

Naturjoghurt

2 EL frisch gehackte Korianderblätter

ZUM SERVIEREN:

grüner Salat

Limettenspalten

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben.

2 In die Mitte des Mehles eine Vertiefung drücken und das Ei hineinschlagen. Langsam die Milch und dann den Spinat unterrühren. Den Teig in eine Schüssel füllen und 30 Minuten ruhen lassen.

3 Für die Füllung alle Zutaten außer dem Koriander vermischen, abdecken und kalt stellen.

4 Den Teig durchrühren. Eine kleine Crêpe-Pfanne mit etwas Öl auspinseln, erhitzen und so viel Teig zugießen, dass der Boden dünn bedeckt ist. 1–2 Minuten backen, dann wenden und 1 Minute backen, bis der Pfannkuchen goldbraun ist. Auf einen vorgewärmten Teller legen und mit einem Stück Backpapier bedecken. Die restlichen Crêpes ebenso backen.

5 Den Koriander in die Füllung rühren. Die Pfannkuchen zu Tüten formen und mit der Krebsfleisch-Masse füllen. Warm mit grünem Salat und Limettenspalten servieren.

VARIATION

Für die Füllung eignet sich auch Geflügelfleisch. Oder ersetzen Sie das Krebsfleisch durch Krabben!





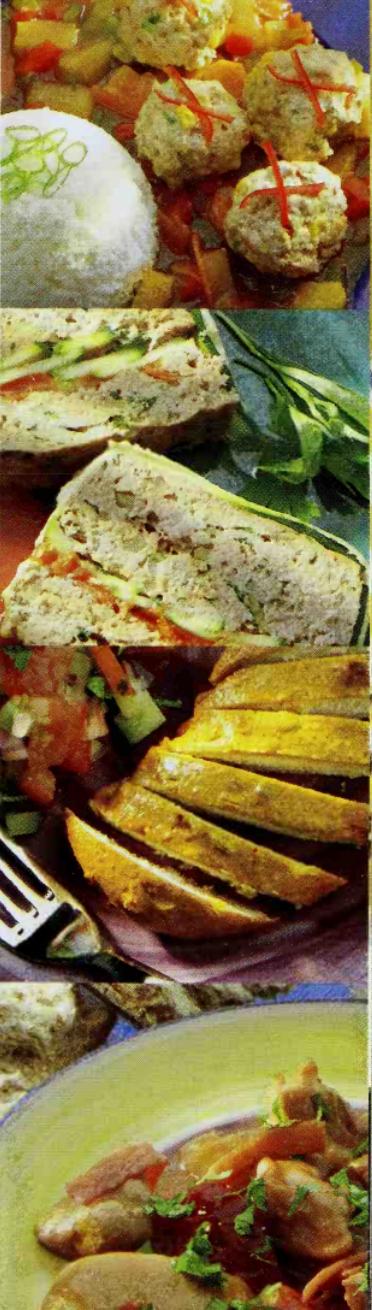


Fleisch & Geflügel

Mit der steigenden Nachfrage nach gesunden Lebensmitteln bieten immer mehr Metzgereien speziell zugeschnittenes mageres Fleisch an. Zwar sind diese Stücke meist etwas teurer als Standardware, doch es lohnt sich, sie zu kaufen und etwas Zeit auf die Zubereitung zu verwenden, um ihren Geschmack optimal zur Geltung zu bringen. Wenn Sie als Beilage sorgfältig ausgewähltes und zubereitetes Gemüse reichen, brauchen die Fleischportionen auch gar nicht so groß zu sein.

Für Fleischklößchen und Frikadellen, aber auch für Reisgerichte und köstliche Nudelsaucen sollten Sie mageres Hackfleisch bevorzugen. Wird es nicht angeboten, kann man es auch selbst zubereiten.

Entfernen Sie vor der Zubereitung von Rind- und Schweinefleisch das gesamte sichtbare Fett. Pute und Huhn enthält weniger Fett als rotes Fleisch, und entfernt man die Haut, wird es noch magerer. Ente ist dagegen recht fett, da sie aber sehr intensiv schmeckt, braucht man nur kleine Mengen, um köstlich-herzhafte, gesunde Gerichte zuzubereiten.



Schweinekoteletts mit Fenchel & Anis

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 242 KCAL (1013 kJ) UND 6,4 G FETT

ZUTATEN

4 magere Schweinekoteletts à 125 g, ohne Knochen	Salz und Pfeffer ½ TL Anis	1 EL Speisestärke 2 EL Pernod
60 g Naturreis, gegart	1 EL Olivenöl	Fenchelgrün, zum Garnieren
1 TL geriebene Orangenschale	1 Fenchelknolle, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten	gekochtes Gemüse, zum Servieren

4 Frühlingszwiebeln, geputzt und
in feine Ringe geschnitten

450 ml ungesüßter Orangensaft

1 Alles sichtbare Fett vom Fleisch entfernen. Mit einem kleinen, scharfen Messer in jedes Kotelett eine große Tasche schneiden.

2 Reis, Orangenschale und Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Anis abschmecken. Die Mischung in die Fleischtaschen füllen und die Öffnung mit einem Holzstäbchen verschließen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind.

4 Fenchel und Orangen- saft zugeben, aufkochen und 15–20 Minuten leicht kochen, bis das Fleisch gar ist. Fleisch und Fenchel mit einem durchbrochenen Bratenwender aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte

anrichten. Die Holzstäbchen entfernen.

5 Speisestärke und Pernod verrühren, dann zum Bratensaft in die Pfanne geben und unter Rühren 2–3 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt.

6 Die Sauce über die Koteletts gießen, mit Fenchelgrün garnieren und mit gekochtem Gemüse servieren.





Schweinefilet Stroganoff

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 197 KCAL (825KJ) UND 7 G FETT

ZUTATEN

350 g mageres Schweinefilet	125 g kleine Champignons, in Scheiben	4 EL fettarmer ungesüßter Naturjoghurt, plus etwas zum Garnieren
1 EL Pflanzenöl	1 große grüne Paprika, entkernt und gewürfelt	weißer Reis, frisch gekocht, als Beilage
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt	½ TL frisch geriebene Muskat- nuss	geriebene Muskatnuss und gehackte Petersilie, zum Garnieren
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	Salz und Pfeffer	
25 g Mehl		
2 EL Tomatenmark		
425 ml frische Hühner- oder Gemüsebrühe		

1 Fett und Sehnen vom Fleisch entfernen, dann das Filet in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch, Zwiebel und Knoblauch darin 4–5 Minuten lang hellbraun anbraten.

3 Mehl und Tomatenmark einrühren, die Brühe zugießen und gründlich umrühren.

4 Pilze, Paprika und Gewürze zugeben. Das Geschnetzelte aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel 20 Minuten leicht kochen, bis das Fleisch gar ist.

5 Die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren.

6 Den Reis mit Petersilie bestreuen. Auf das Geschnetzelte einen Klecks Joghurt geben und mit et-

was Muskatnuss bestäuben.

TIPP

Fertige Fisch-, Fleisch- oder Gemüsebrühe kann man auch in Gläsern kaufen. Sie ist teurer als Würfelbrühe, enthält aber weniger Salz und meist keine künstlichen Aromastoffe. Am besten ist dennoch selbst gekochte Brühe.





Geschmorte Schweinemedaillops mit Äpfeln & Cidre

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 192 KCAL (803 kJ) UND 5,7 G FETT

ZUTATEN

8 magere Schweinemedaillops
à ca. 50 g
2 TL Pflanzenöl
1 mittelgroße Zwiebel,
in dünnen Ringen
1 TL Zucker

1 TL getrockneter Salbei
150 ml herber Cidre (brut)
150 ml frische Hühner- oder
Gemüsebrühe
1 grünschaliger Apfel
1 rotschaliger Apfel

1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
frische Salbeiblätter,
zum Garnieren
frisch gekochtes Gemüse
als Beilage

1 Das Fett restlos vom Fleisch entfernen. Die Medaillons mit einer Schnur umwickeln und beiseite stellen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten darin dünsten, bis sie weich ist. Den Zucker zugeben und weitere 2–3 Minuten bräunen.

3 Das Fleisch in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 2 Minuten

hellbraun anbraten. Salbei, Cidre und Brühe zugießen, aufkochen und 20 Minuten leicht kochen.

4 Unterdessen die Äpfel entkernen und jeden in 8 Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln.

5 Die Äpfel zum Fleisch geben und 3–4 Minuten mitgaren, bis sie weich werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Fleisch von den Schnüren befreien, mit frischem Salbei garnieren und sofort servieren. Dazu passt frisches, gegartes Gemüse.

TIPP

Anstelle von Schweinemedaillops können Sie auch 400 g Schweißfilet kaufen und es selbst in gleichgroße Scheiben schneiden.





Mariniertes Schweinefilet mit Paprika

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 282 KCAL (1180 kJ) UND 5 G FETT

ZUTATEN

450 g mageres Schweinefilet	2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, fein gehackt	GARNIERUNG:
6 EL dunkle Sojasauce	1 große rote Paprika	Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen
2 EL trockener Sherry	1 große gelbe Paprika	Schnittlauch, in kleinen Röllchen
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver (ersatzweise Chinagewürz)	1 große orangefarbene Paprika	
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	4 EL Zucker	
	2 EL Rotweinessig	

1 Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in eine flache Schale legen.

2 Sojasauce, Sherry, Gewürzmischung, Knoblauch und Ingwer verrühren. Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

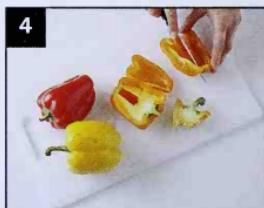
3 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Das Fleisch abgießen und die

Marinade auffangen. Das Fleisch auf einen Bratrost über einer Fettpfanne legen und im Ofen etwa 1 Stunde garen. Dabei gelegentlich mit der Marinade bestreichen.

4 Unterdessen die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Jede Paprikahälfte in 3 gleichmäßige Streifen schneiden. Die Streifen auf ein Backblech legen und während der letzten 30 Minuten zum Fleisch in den Ofen geben.

5 Zucker und Essig in einen kleinen Topf geben und sanft erwärmen, bis sich der Zucker löst. Aufkochen und 3–4 Minuten einkochen, bis die Flüssigkeit eingickt.

6 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Zuckersirup bestreichen. 5 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit den Paprika auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Garnieren und servieren.





Schweinekoteletts mit Ratatouille

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 214 KCAL (896 kJ) UND 5,6 G FETT

ZUTATEN

4 magere Schweinekoteletts à ca. 125 g, ohne Knochen	SAUCE:	400 g gewürfelte Tomaten (Dose)
Salz und Pfeffer	1 mittelgroße Zwiebel	2 EL Tomatenmark
1 TL getrocknete Kräutermischung	1 Knoblauchzehe	1 TL getrocknete Kräutermischung
Ofenkartoffeln als Beilage	1 kleine grüne Paprika	1 TL Zucker
	1 kleine gelbe Paprika	Salz und Pfeffer
	1 mittelgroße Zucchini	
	100 g kleine Champignons	

1 Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Paprikaschoten entkernen und würfeln. Die Zucchini putzen und würfeln. Die Pilze abwaschen und halbieren.

2 Alles Gemüse in einen Topf geben, die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark unterrühren. Kräuter und Zucker zu geben, kräftig würzen. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten kochen.

3 Unterdessen den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Vom Fleisch das sichtbare Fett abschneiden. Beide Seiten salzen, pfeffern und mit der Kräutermischung einreiben. Die Koteletts 5 Minuten braten, dann wenden und weitere 6–7 Minuten braten, bis sie gar sind.

4 Die Koteletts auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Sauce servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln.

TIPP

Diese Gemüsesauce passt auch zu anderem kurz gebratenem Fleisch oder zu Fisch. Sie eignet sich auch als Füllung für die Spinat-Crêpes auf Seite 46.





Rindercurry mit Orangen

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 283 KCAL (1180 kJ) UND 10,5 G FETT

ZUTATEN

1 EL Pflanzenöl
225 g Schalotten, halbiert
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
450 g mageres Rindfleisch
(Rumpsteak oder Hüfte),
entfettet und in 2 cm große
Würfel geschnitten
3 EL Currysauce

450 ml frische Rinderbrühe
4 mittelgroße Orangen
2 TL Speisestärke
Salz und Pfeffer
2 EL frisch gehackter Koriander,
zum Garnieren
Basmatireis, frisch gekocht,
als Beilage

RAITA:
½ Gurke, fein gewürfelt
150 ml fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt
3 EL frisch gehackte Minze
Salz und Pfeffer

1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Fleischwürfel 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis das Fleisch rundum gebräunt ist.

2 Currysauce und Brühe mischen. Die Flüssigkeit zum Fleisch gießen und verrühren. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze 1 Stunde garen.

3 Unterdessen von 1 Orange die Schale abreiben und mit einer weiteren Orange auspressen. Die beiden restlichen Orangen schälen, dabei möglichst viel von der weißen Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Häutchen heraustrennen.

4 Speisestärke und Orangensaft verrühren. Am Ende der Garzeit die

Orangenschale an das Rindercurry geben. Die Stärkemischung einrühren und aufkochen. Unter Rühren 3–4 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt. Würzen und die Orangefilets zugeben.

5 Für das Raita die Gurke mit Joghurt und Minze mischen und abschmecken. Das Curry garnieren und mit Reis und Raita servieren.





Rindersteak mit Ingwer, Ananas & Chili

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 191 KCAL (799 kJ) UND 5,1 G FETT

ZUTATEN

4 magere Rindersteaks à ca. 100 g (Rumpsteak, Hüfte oder Filet)	1 TL Chilipulver 1 TL Pflanzenöl 1 rote Chilischote, in Streifen, zum Garnieren	RELISH: 225 g frische Ananas 1 kleine rote Paprika 1 rote Chilischote 2 EL helle Sojasauce 1 Stück Ingwer in Sirup, abgetropft und gehackt
Salz und Pfeffer 2 EL Ingwerwein 2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, fein gehäckst 1 Knoblauchzehe, zerdrückt	ZUM SERVIEREN: Nudeln, frisch gekocht 2 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten	

1 Mit einem Fleischklopfen oder einem Nudelholz das Fleisch auf etwa 1 cm Dicke klopfen. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Ingwerwein, Ingwerwurzel, Knoblauch und Chili mischen. Das Fleisch damit bestreichen und abgedeckt für 30 Minuten kühl stellen.

3 Für das Relish die Ananas schälen, fein würfeln und in eine Schale geben. Paprika und Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Mit der Sojasauce und dem Ingwer unter die Ananas rühren. Abdecken und kühl stellen.

4 Eine Grillpfanne mit Öl einpinseln und erhitzen. Das Fleisch abgießen

und in die Pfanne legen, kurz andrücken. Die Hitze reduzieren und das Fleisch auf jeder Seite 5 Minuten braten.

5 Das Fleisch auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann auf Tellern anrichten. Mit Chilistreifen garnieren und mit Relish und Frühlingszwiebeln zu Nudeln servieren.





Rindfleisch-Tomaten-Gratin

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 319 KCAL (1335 kJ) UND 10,3 G FETT

ZUTATEN

350 g Rinderhack	2 große Tomaten, in dünnen Scheiben	1 mittelgroßes Eidotter
1 groÙe Zwiebel, fein gehackt		4 EL frisch geriebener Parmesan
1 TL getrocknete Kräutermischung	4 mittelgroÙe Zucchini, in dünnen Scheiben	
1 EL Mehl	2 EL Speisestärke	
300 ml Rinderbrühe	300 ml Magermilch	
1 EL Tomatenmark	150 ml fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	
Salz und Pfeffer		

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einem großen Topf das Fleisch mit den Zwiebeln 4–5 Minuten bräunen.

2 Kräuter, Mehl, Brühe und Tomatenmark zugeben, salzen und pfeffern. Die Mischung aufkochen und ungefähr 30 Minuten leicht kochen, bis sie eindickt.

3 Die Hackfleischmischung in eine ofenfeste Form geben. Mit einer Schicht Tomaten bedecken, darauf eine Schicht Zucchinischeiben legen. Beiseite stellen.

4 Speisestärke mit etwas Milch verrühren. Die restliche Milch in einen Topf gießen und aufkochen. Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten ko-

chen, bis die Sauce eindickt. Vom Herd nehmen und Frischkäse oder Joghurt und Eidotter einrühren. Kräftig abschmecken.

5 Die Form auf ein Backblech stellen. Die helle Sauce über die Zucchini gießen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und 25–30 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Sofort servieren.





Wildpfanne süß-sauer

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 174 KCAL (728 kJ) UND 1,9 G FETT

ZUTATEN

1 Bund Frühlingszwiebeln	2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, fein gehackt	225 g Ananas aus der Dose im eigenen Saft, abgetropft
1 rote Paprika	3 EL helle Sojasauce, plus etwas zum Servieren	25 g Bohnensprossen
100 g Zuckererbsen	2 EL trockener Sherry	Reis, frisch gekocht, als Beilage
100 g Babymaiskolben	1 EL Weißweinessig	
350 g mageres Wildfleisch	2 TL klarer Honig	
1 EL Pflanzenöl		
1 Knoblauchzehe, zerdrückt		

1 Die Frühlingszwiebeln putzen und in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Zuckererbsen und Maiskörbchen putzen.

2 Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch, Knoblauch und Ingwer unter Rühren 5 Minuten anbraten.



3 Frühlingszwiebeln, Paprika, Zuckererbsen und Mais zugeben. Dann Sojasauce, Sherry, Essig und Honig zugießen. Alles unter Rühren bei starker Hitze weitere 5 Minuten braten.

4 Ananas und Bohnensprossen vorsichtig unterrühren und weitere 2 Minuten braten, bis alles durchwärmst ist. Mit frisch gekochtem Reis und etwas Sojasauce servieren.



VARIATION

*Für ein schnelles und gesundes Eintopfgericht
225 g Eiernudeln
3–4 Minuten lang kochen. Abgießen und mit den Ananasstücken in Schritt 4 in die Pfanne geben. Gut verrühren. Damit das Pfannengericht nicht zu trocken wird, zusätzlich 2 EL Sojasauce zugeben.*





Rehmedaillons mit Knoblauchpüree

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 503 KCAL (2105 kJ) UND 6,1 G FETT

ZUTATEN

8 Rehmedaillons à 75 g
Salz und Pfeffer
1 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel, gehackt
150 ml frische Rinderbrühe
150 ml Rotwein
3 EL rotes Johannisbeergelee

100 g fleischige, entsteinte
Trockenpflaumen
2 EL Speisestärke
2 EL Weinbrand
Patisson-Kürbis als Beilage
(nach Geschmack)

KNOBLAUCHPÜREE:
900 g Kartoffeln, geschält
und gewürfelt
½ TL Knoblauchpaste
2 EL fettarmer Frischkäse
oder fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt
4 EL frisch gehackte Petersilie

1 Das Fleisch vom sichtbaren Fett befreien und von beiden Seiten salzen und pfeffern.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Zwiebel bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten.

3 Die Hitze reduzieren, Brühe und Wein zugeben. Johannisbeergelee und Pflaumen zugeben und rühren, bis sich das

Gelee auflöst. Aufkochen und 10 Minuten bei geringer Hitze kochen.

4 Unterdessen das Püree zubereiten. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 8–10 Minuten garen. Abgießen.

5 Die Kartoffeln fein stampfen. Knoblauchpaste, Frischkäse oder Joghurt und Petersilie zugeben und gründlich ver-

rühren. Abschmecken und warm stellen.

6 Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

7 Speisestärke und Weinbrand verrühren und zum Bratensaft in die Pfanne geben. Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt. Eventuell nachwürzen. Das Fleisch mit der Sauce und dem Püree servieren.





Wildklößchen mit Sherry-Kumquat-Sauce

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 178 KCAL (745 kJ) UND 2,1 G FETT

ZUTATEN

450 g mageres Wild-Hackfleisch
1 kleine Porrestange,
fein gehackt
1 mittelgroße Mohrrübe,
fein geraspelt
 $\frac{1}{2}$ TL frisch geriebene Muskat-
nuss

Salz und Pfeffer
1 mittelgroßes Eiweiß, leicht
verquirlt

ZUM SERVIEREN:
frisch gekochte Nudeln
frisches, gekochtes Gemüse

SAUCE:
100 g Kumquats
15 g Zucker
150 ml Wasser
4 EL trockener Sherry
1 EL Speisestärke

1 Das Wild-Hackfleisch in einer Schüssel mit Porree, Mohrrübe, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Das Eiweiß zugeben und die Masse mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

2 Mit den Händen aus dem Teig 16 gleichmäßige Klößchen formen.

3 In einem großen Topf Wasser zum Kochen

bringen. Die Klöße auf einem Stück Backpapier in einen Dämpfungsbehälter oder ein großes Sieb setzen und über das kochende Wasser hängen. Abdecken und 10 Minuten im Dampfgaren.

4 Unterdessen für die Sauce die Kumquats waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und

aufkochen. 2–3 Minuten kochen.

5 Sherry und Speise-stärke verrühren und an die Sauce geben. Unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Eventuell abschmecken.

6 Die Fleischklößchen auf Tellern anrichten. Mit der Sauce übergießen und zu Nudeln und Gemüse servieren.





Fruchtige Lammkasserolle

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 280 KCAL (1172 kJ) UND 11,6 G FETT

ZUTATEN

450 g mageres Lammfleisch, entfettet und in 2,5 cm große Würfel geschnitten	1 mittelgroße rote Zwiebel, fein gehackt	1 TL Zucker
1 TL gemahlener Zimt	1 Knoblauchzehe, zerdrückt	300 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Koriander	400 g gewürfelte Tomaten (Dose)	Salz und Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Tomatenmark	1 Bund frischer Koriander, zum Garnieren
2 TL Olivenöl	125 g fleischige Trockenaprikosen	Natureis, Bulgur oder Couscous, zum Servieren

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Fleisch mit Gewürzen und Öl einreiben und in eine Schüssel geben.

2 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Fleisch hineingeben. Die Hitze reduzieren und das Fleisch 4–5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis es ringsum gebräunt ist. Mit einem durchbrochenen Bratenwender das Fleisch heraus-

nehmen und in eine feuerfeste Form geben.

3 In der Pfanne anschließend Zwiebel, Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark 4 Minuten kochen. Aprikosen und Zucker zufügen. Die Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Sauce über das Fleisch gießen und durchrühren. Abdecken

und im Backofen eine Stunde garen. Während der letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen.

5 Den Koriander grob hacken und über die Kasserolle streuen. Mit Natureis, Couscous oder Bulgur servieren.

1



2



3





Paprikalamm mit Couscous

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 522 KCAL (2185 kJ) UND 12,5 G FETT

ZUTATEN

2 mittelgroße rote Zwiebeln, in Ringen	1 große orangefarbene Paprika, entkernt und in breite Streifen geschnitten	350 g mageres Lammfilet, in Scheiben
Saft von 1 Zitrone	1 Prise Safran	Salz und Pfeffer
1 große rote Paprika, entkernt und in breite Streifen geschnitten	1 Zimtstange, zerbrochen	1 TL Harissa-Paste
1 große grüne Paprika, entkernt und in breite Streifen geschnitten	1 EL klarer Honig	200 g gewürfelte Tomaten (Dose)
	300 ml Gemüsebrühe	425 g Kichererbsen (Dose), abgetropft
	2 TL Olivenöl	350 g Couscous
		2 TL gemahlener Zimt

1 Die Zwiebeln im Zitronensaft wenden und in einen Topf geben. Paprika, Safran, Zimt und Honig zugeben. Brühe zügießen und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten leicht kochen.

2 Unterdessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch 3–4 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

3 Mit einem Bratenwender das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zu den Paprika geben. Mit Salz, Pfeffer und Harissa-Paste würzen, Tomaten und Kichererbsen zugeben. Alles gut verrühren, aufkochen und ohne Deckel 20 Minuten leicht kochen.

4 Inzwischen den Couscous nach Packungsanweisung einweichen. In einem Topf Wasser zum

Kochen bringen. Einen Dämpfereinsatz oder ein mit Musselin ausgelegtes Sieb darüber hängen und den Couscous hineingeben. Deckel auflegen und gar dämpfen.

5 Couscous auf eine vorwärmte Platte füllen und mit gemahlenem Zimt bestäuben. Die Zimtstange aus der Sauce entfernen und das Fleisch mit Sauce zum Couscous servieren.





Überbackenes Lamm mit Kartoffeln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 252 KCAL (1054 kJ) UND 11,3 G FETT

ZUTATEN

4 magere Beinscheiben
vom Lamm à ca. 125 g,
ohne Knochen
Salz und Pfeffer
1 kleine Zwiebel, in feinen Ringen

1 mittelgroße Mohrrübe, in
dünnen Scheiben
1 mittelgroße Kartoffel, in
dünnen Scheiben
1 TL Olivenöl

1 TL getrockneter Rosmarin
frischer Rosmarin,
zum Garnieren
frisches, gedämpftes Gemüse,
zum Servieren

1 Den Backofen auf
180 °C vorheizen.
Mit einem Messer das
sichtbare Fett vom Fleisch
entfernen.

2 Das Fleisch von bei-
den Seiten mit Salz
und Pfeffer würzen und
auf einem Backblech ver-
teilen.

3 Abwechselnd Zwiebel-
ringe, Mohrrüben-
und Kartoffelscheiben auf
das Fleisch schichten.

4 Die oberste Lage Kar-
toffeln leicht mit Öl

einpinseln, kräftig mit Salz
und Pfeffer würzen und
mit etwas Rosmarin be-
streuen.

5 Die belegten Fleisch-
scheiben 25–30 Mi-
nuten backen, bis das
Fleisch zart und durch-
gegart ist.

6 Das Fleisch auf Kü-
chenpapier abtropfen
lassen und auf einem
vorgewärmten Servierteller
anrichten. Mit frischem
Rosmarin garnieren und
mit gedämpftem, grünem
Gemüse servieren.

VARIATION

Für dieses Rezept eignen
sich auch Hähnchen-
brustfilets. Das Fleisch
mit einem Klopfer oder
Nudelholz flach klopfen,
bis es überall gleichmäßig
dick ist.





Lamm-Burger mit Minze

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 237 KCAL (992 kJ) UND 7,8 G FETT

ZUTATEN

350 g mageres Lammfleisch,
durch den Fleischwolf
gedreht
1 mittelgroße Zwiebel,
fein gehackt
4 EL Vollkorn-Semmelbrösel
2 EL Minzgelee
Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN:
4 Vollkornbrötchen,
aufgeschnitten
2 große Tomaten, in Scheiben
1 Stück Salatgurke, in Scheiben
Salatblätter

RELISH:
4 EL fettarmer Frischkäse
oder Naturjoghurt
1 EL Minzgelee, glatt gerührt
5-cm-Stück Gurke,
fein gewürfelt
1 EL frisch gehackte Minze

1 Das Fleisch in eine
große Schüssel geben,
mit Zwiebel, Semmelbrö-
seln und Gelee verrühren
und mit den Händen sorg-
fältig zu einem glatten Teig
verkneten. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

2 Den Teig in 4 Portio-
nen teilen und aus
jeder eine Frikadelle von
etwa 10 cm Durchmesser
formen. Die Frikadellen
auf ein mit Backpapier
ausgelegtes Backblech

legen und für 30 Minuten
in den Kühlschrank stellen.

3 Den Grill auf mittlere
Hitze vorheizen. Einen
Grillrost mit Backpapier
belegen, die Enden nach
unten umschlagen. Die
Frikadellen darauf setzen
und 8 Minuten grillen.
Wenden und weitere
7 Minuten grillen, bis sie
gar sind.

4 Unterdessen für das
Relish die Zutaten in

einer Schüssel gründlich
verrühren. Abdecken und
in den Kühlschrank stellen,
bis es benötigt wird.

5 Die Frikadellen auf
Küchenpapier ab-
tropfen lassen. Je eine
Brötchenhälfte mit Frika-
dellen, Tomaten und Gur-
ken belegen. Das Relish
darauf verteilen und die
zweite Brötchenhälfte
aufsetzen.





Dreifarbiges Huhn-Spinat-Lasagne

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 424 KCAL (1774 kJ) UND 7,2 G FETT

ZUTATEN

350 g gefrorener, gehackter Spinat, aufgetaut und abgetropft
 $\frac{1}{2}$ TL frisch geriebene Muskatnuss
 Salz und Pfeffer
 450 g mageres Hühnerfleisch, gegart, gehäutet und gewürfelt

4 grüne Lasagneblätter ohne Vorkochen
 $1\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
 425 ml Magermilch
 4 EL frisch geriebener Parmesan

TOMATENSauce:
 400 g gewürfelte Tomaten (Dose)
 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 150 ml Wein
 3 EL Tomatenmark
 1 TL getrockneter Oregano

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Tomatensauce die Tomaten in einen Topf geben, Zwiebel, Knoblauch, Wein, Tomatenmark und Oregano einröhren. Aufkochen und 20 Minuten bei geringer Hitze kochen. Abschmecken.

2 Den Spinat ausdrücken und auf Küchenpapier ausbreiten. Das

Gemüse auf dem Boden einer feuerfesten Form verteilen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer bestreuen.

3 Das Hühnerfleisch auf dem Spinat verteilen, darüber die Tomatensauce gießen. Die Lasagneblätter auf die Tomatensauce legen.

4 Die Speisestärke mit etwas Milch zu einer Paste verrühren. Die rest-

liche Milch in einen Topf geben, erhitzen und die angerührte Speisestärke zugießen. Unter Rühren kochen, bis die Sauce eingedickt. Kräftig würzen.

5 Die Sauce über die Lasagne gießen und die Form auf ein Backblech stellen. Mit Parmesan bestreuen und 25 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.





Nudelgratin mit Huhn, Fenchel & Rosinen

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 521 KCAL (2180 kJ) UND 15,5 G FETT

ZUTATEN

2 Fenchelknollen	225 g Nudeln (Penne)	125 g fettarme Mozzarella, in dünnen Scheiben
2 mittelgroße, rote Zwiebeln, in Ringen	60 g Rosinen	2 EL frisch geriebener Parmesan
1 EL Zitronensaft	225 g mageres Hühnerfleisch, ohne Haut und Knochen, gewürfelt	
125 g kleine Champignons	375 g fettarmer Frischkäse mit Knoblauch und Kräutern	
1 EL Olivenöl		
Salz und Pfeffer		

- 1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Fenchel putzen, dabei etwas Grün zum Garnieren aufbewahren. Die Knollen in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe mit Zitronensaft beträufeln. Die Pilze vierteln.

- 2** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Fenchel und Pilze 4–5 Minuten anbraten, bis

sie weich werden. Dabei häufig rühren. Das Gemüse würzen und in eine große Schüssel geben.

- 3** In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und mit dem Gemüse vermischen.

- 4** Rosinen und Hühnerfleisch zu der Nudel-

mischung geben und gut verrühren. Den Frischkäse glatt rühren und unter die Nudelmischung rühren.

- 5** Die Mischung in eine feuerfeste Form füllen, diese auf ein Backblech stellen. Den Auflauf mit Mozzarella abdecken, mit Parmesan bestreuen und 20–25 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun wird. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.





Chicken & Chips nach Südstaaten-Art

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 402 KCAL (1682 kJ) UND 7,4 G FETT

ZUTATEN

4 große Kartoffeln à ca. 225 g	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
1 EL Sonnenblumenöl	Salz und Pfeffer
2 TL grobes Meersalz	8 Hähnchenschlegel ohne Haut
2 TL Mehl	1 mittelgroßes Ei, verquirlt
1 Prise Cayennepfeffer	2 EL kaltes Wasser
$\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß	6 EL Semmelbrösel

ZUM SERVIEREN:
fettarmer Kohlsalat
Mais-Relish

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und abtropfen, dann jede in 8 gleichmäßige Spalten schneiden. In einen Tiefkühlbeutel geben und das Öl zufügen, zuknoten und kräftig schütteln.

2 Die Kartoffelpalten mit der Schale nach unten auf ein beschichtetes Backblech legen, mit Meersalz bestreuen und 30–35 Minuten backen, bis sie zart und goldbraun sind.



3 Unterdessen Mehl, Cayennepfeffer, Paprika, Thymian, Salz und Pfeffer auf einem Teller vermischen. Die Hähnchenschlegel in dem gewürzten Mehl wälzen, bis sie ringsum bedeckt sind.

4 Auf einem Teller Ei und Wasser verrühren. Die Semmelbrösel auf einen dritten Teller geben. Die Hähnchenschlegel erst in Ei, dann in Semmelbröseln wälzen. Auf ein beschichtetes Backblech legen.



5 Die Hähnchenschlegel mit den Kartoffeln etwa 30 Minuten backen, bis sie gar sind. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

6 Die Kartoffelpalten auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Fett zu entfernen. Die Hähnchenschlegel mit den Kartoffelpalten servieren. Dazu passen fettarmer Kohlsalat und Mais-Relish.





Limetten-Huhn-Spieße mit Mango-Salsa

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 200 KCAL (837 kJ) UND 1,5 G FETT

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets à 125 g
 3 EL Limettenmarmelade
 1 TL Weißweinessig
 $\frac{1}{2}$ TL fein geriebene
 Limettenschale,
 1 EL Limettensaft
 Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN:
 Limettenspalten
 frisch gekochter weißer Reis,
 mit Chilipulver bestreut

SALSA:
 1 kleine Mango
 1 kleine rote Zwiebel
 1 EL Limettensaft
 1 EL frisch gehackter Koriander

1 Die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und diese im Zickzack auf Holzspieße schieben.

2 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Spieße auf den Grillrost legen. Marmelade, Essig, Limettenschale und -saft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade auf die Spieße streichen, dann diese 5 Minu-

ten grillen. Die Spieße wenden, erneut bestreichen und 4–5 Minuten grillen, bis das Fleisch gar ist.

3 Unterdessen für die Salsa die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom flachen Kern in der Mitte lösen. Das Fleisch fein würfeln und in eine Schüssel geben.

4 Die Zwiebel schälen, fein hacken und zur

Mango geben. Limettensaft und Koriander zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und in den Kühlschrank stellen.

5 Die Hähnchenspieße mit Salsa und Limettenspalten servieren. Dazu mit Chilipulver gewürzten Reis reichen.





Salbeihuhn mit Reis

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 391 KCAL (1636 kJ) UND 3,9 G FETT

ZUTATEN

1 groÙe Zwiebel, gehackt	225 g Wildreismischung (Naturreis und Wildreis)	100 g magerer Kochschinken, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	400 g gewürfelte Tomaten (Dose)	frische Salbeiblätter, zum Garnieren
2 Selleriestangen, in Scheiben	1 Spritzer Tabasco	ZUM SERVIEREN:
2 Mohrrüben, gewürfelt	Salz und Pfeffer	Salatblätter
2 Stängel frischer Salbei	2 mittelgroÙe Zucchini, geputzt und in Scheiben	knuspriges Brot

1 Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Mohrrüben und Salbeizweige in einen großen Topf geben. Die Hühnerbrühe zugießen, aufkochen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten leicht kochen.

2 Das Hühnerfleisch in 2,5 cm große Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Den Deckel schließen und weitere 5 Minuten kochen.

3 Den Reis und die Tomatenwürfel zugeben. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Wieder aufkochen, Deckel auflegen und 25 Minuten bei milder Hitze kochen.

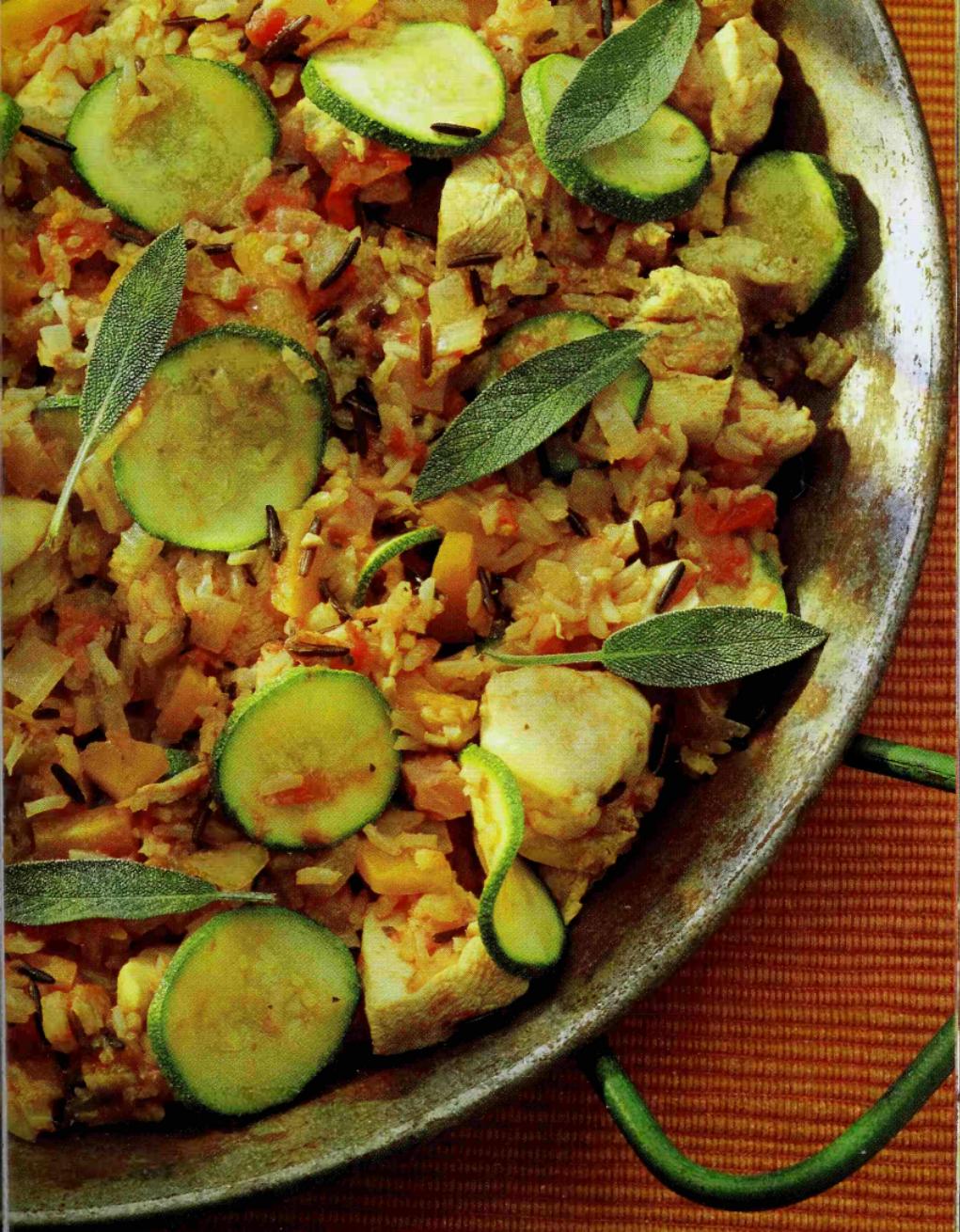
4 Zucchini und Kochschinken einrühren und ohne Deckel 10 Minuten leicht kochen, bis der Reis eben weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

5 Vom Herd nehmen und die Salbeizweige entfernen. Mit einigen Salbeiblättern garnieren. Dazu schmecken frischer grüner Salat und Brot.

TIPP

Der frische Salbei kann in Schritt 1 durch 1 TL getrockneten Salbei ersetzt werden.





Hühnerklößchen mit Mais & Chili

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 223 Kcal (933 kJ) UND 3 g FETT

ZUTATEN

450 g mageres Hühnerfleisch, durch den Fleischwolf gedreht	Jasminreis, gekocht, zum Servieren	1 kleine rote Paprika, entkernt und gewürfelt
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt	GARNIERUNG: Frühlingszwiebeln, in Ringen rote Paprika, in Streifen	1 kleine grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
1 kleine rote Chilischote, entkernt und fein gehackt		1 EL helle Sojasauce
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, fein gehackt	SAUCE: 150 g frische Hühnerbrühe 100 g Ananas im eigenen Saft (Dose), abgetropft	2 EL Reisessig
100 g Gemüsemais ohne Zuckerzusatz (Dose), abgetropft	1 mittelgroße Mohrrübe, in feinen Streifen	1 EL Zucker
Salz und weißer Pfeffer		1 EL Tomatenmark
		2 TL Speisestärke, mit 4 TL Wasser angerührt

1 Für die Klößchen das Hühnerhackfleisch in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Chili, Ingwer und Mais zufügen und alles gut verkneten. Salzen und pfeffern.

2 16 gleichmäßige Klößchen formen. In einem Topf Wasser aufkochen.



Einen Dämpfeinsatz oder ein großes Sieb mit einem Stück Backpapier auslegen, die Klößchen darauf setzen und im heißen Wasserdampf 10–12 Minuten garen.

3 Für die Sauce Brühe und Ananas in einen Topf geben und aufkochen.



Mohrrübe und Paprika zufügen und 5 Minuten kochen. Die übrigen Zutaten zugeben und unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt.

4 Klößchen abgießen und auf einer Platte anrichten. Garnieren und mit Reis und Sauce servieren.





Hähnchenbrust mit Knusperkruste

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 211 KCAL (883 kJ) UND 3,8 G FETT

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets
à ca. 150 g
Salz und Pfeffer
4 Stängel frischer Estragon
½ kleine orangefarbene Paprika,
entkernt und in Streifen
geschnitten

1½ kleine grüne Paprika,
entkernt und in Streifen
geschnitten
15 g Vollkorn-Semmelbrösel
1 EL Sesamsamen
4 EL Zitronensaft
1 kleine rote Paprika, halbiert
und entkernt

200 g gewürfelte Tomaten
(Dose)
1 kleine rote Chilischote,
entkernt und gehackt
¼ TL Selleriesalz
frischer Estragon, zum Garnieren

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Mit einem Messer eine Tasche in die Hähnchenfilets schneiden. Das Innere mit Salz und Pfeffer einreiben.

2 In jede Tasche einen Estragonstängel und einige Streifen orangefarbene und grüne Paprika füllen. Die Filets auf ein Backblech legen und mit Semmelbröseln und Sesam bestreuen.

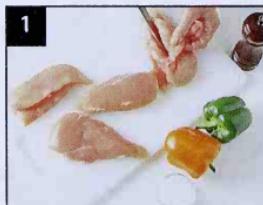
3 Das Fleisch mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln und im Ofen 30–40 Minuten backen, bis es gar ist.

4 Den Grill vorheizen.
Die roten Paprikahälften auf den Grillrost legen und 5–6 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft. 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.

5 Die rote Paprika mit Tomaten, Chili und

Selleriesalz in einem Mixer einige Minuten durchmixen, dann abschmecken. Alternativ die rote Paprika fein hacken und mit Tomaten und Chili durch ein Sieb streichen.

6 Wenn das Fleisch gar ist, die Sauce kurz erhitzen. Auf einzelne vorgewärmte Teller etwas Sauce füllen und die Hähnchenfilets in die Mitte legen. Mit Estragon garnieren und sofort servieren.





Huhn mit Curry-Joghurt-Kruste

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 176 KCAL (736 kJ) UND 2 G FETT

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,
fein gehackt
1 frische grüne Chilischote,
entkernt und fein gehackt
6 EL fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt
1 EL Tomatenmark

1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL Garam Masala
1 EL Limettensaft
Salz und Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets
à ca. 125 g
Limetten- oder Zitronenspalten,
zum Servieren

RELISH:
4 mittelgroße Tomaten
½ Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
1 EL frisch gehackter Koriander

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Ingwer, Chili, Joghurt, Tomatenmark, Kurkuma, Garam Masala, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Das Fleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen, dann auf ein Backblech legen. Mit der Joghurtpaste bestreichen und 30–35 Minuten

backen, bis das Fleisch gar ist.

3 Unterdessen für das Relish Tomaten, Gurke und Zwiebel klein würfeln und mit dem Koriander vermischen. Würzen, abdecken und bis zum Verbrauch in den Kühlschrank stellen.

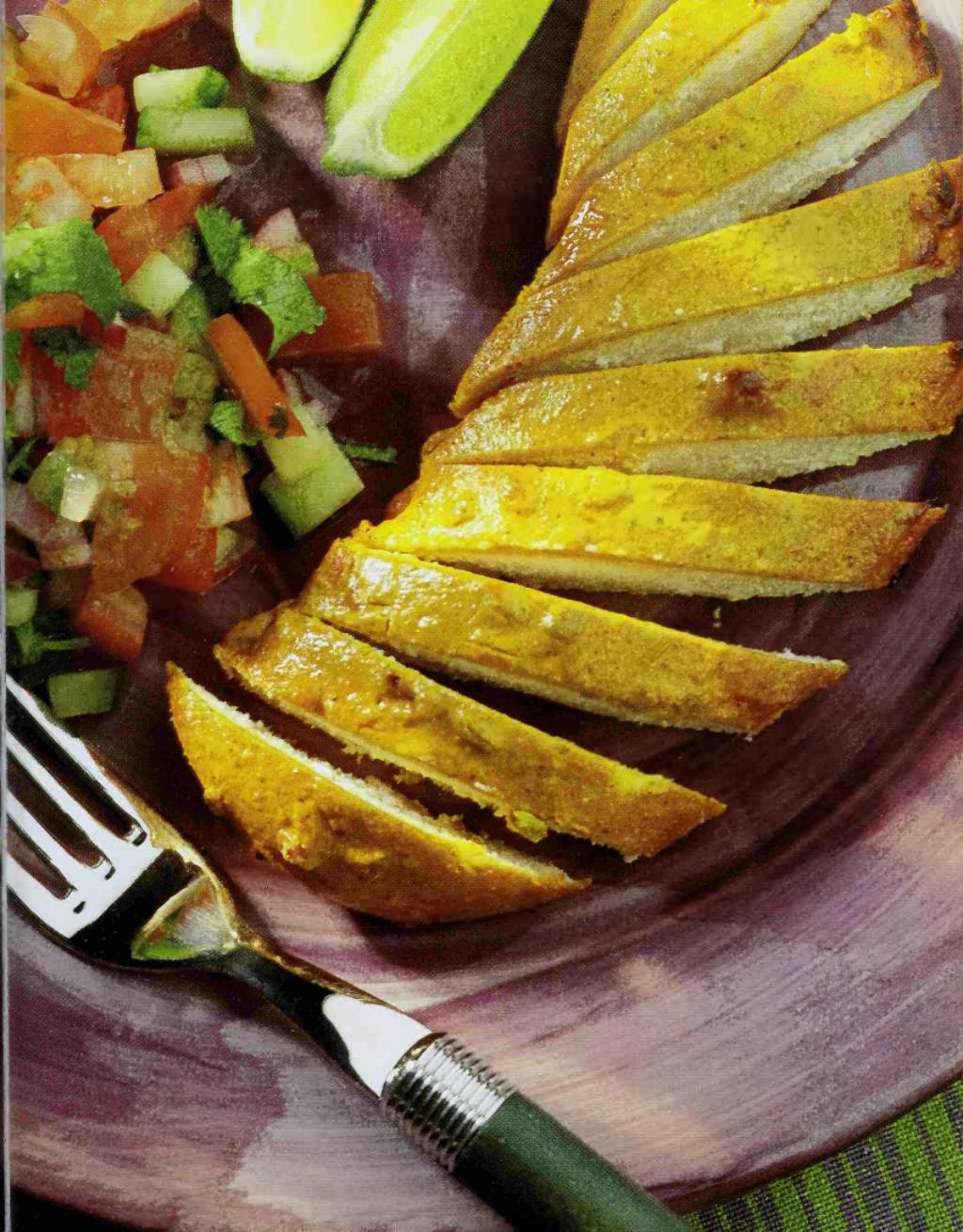
4 Das gegarte Fleisch auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß mit

dem Relish servieren. Die Hähnchenbrust schmeckt auch kalt zu frischem Salat.

VARIATION

Die würzige Joghurtkruste passt auch sehr gut zu festem, hellem Fischfilet wie Dorsch. Dafür wird die Garzeit auf 15–20 Minuten reduziert.





Hühnerbrust mit Honig & Zitrone

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 403 KCAL (1626 kJ) UND 4,7 G FETT

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets
à ca. 125 g
2 EL klarer Honig
1 EL dunkle Sojasauce
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer
GARNIERUNG:
1 EL Schnittlauchröllchen
Zitronenzesten

NUDELN:
225 g Reisnudeln
2 TL Sesamöl
1 EL Sesamsamen
1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Das sichtbare Fett vom Fleisch entfernen. Das Fleisch waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Mit einem scharfen Messer die Oberseite kreuzweise einritzen (dabei das Fleisch nicht ganz durchschneiden).

2 Honig, Sojasauce, Zitronenschale und -saft in einer kleinen Schüssel verrühren, kräftig würzen.

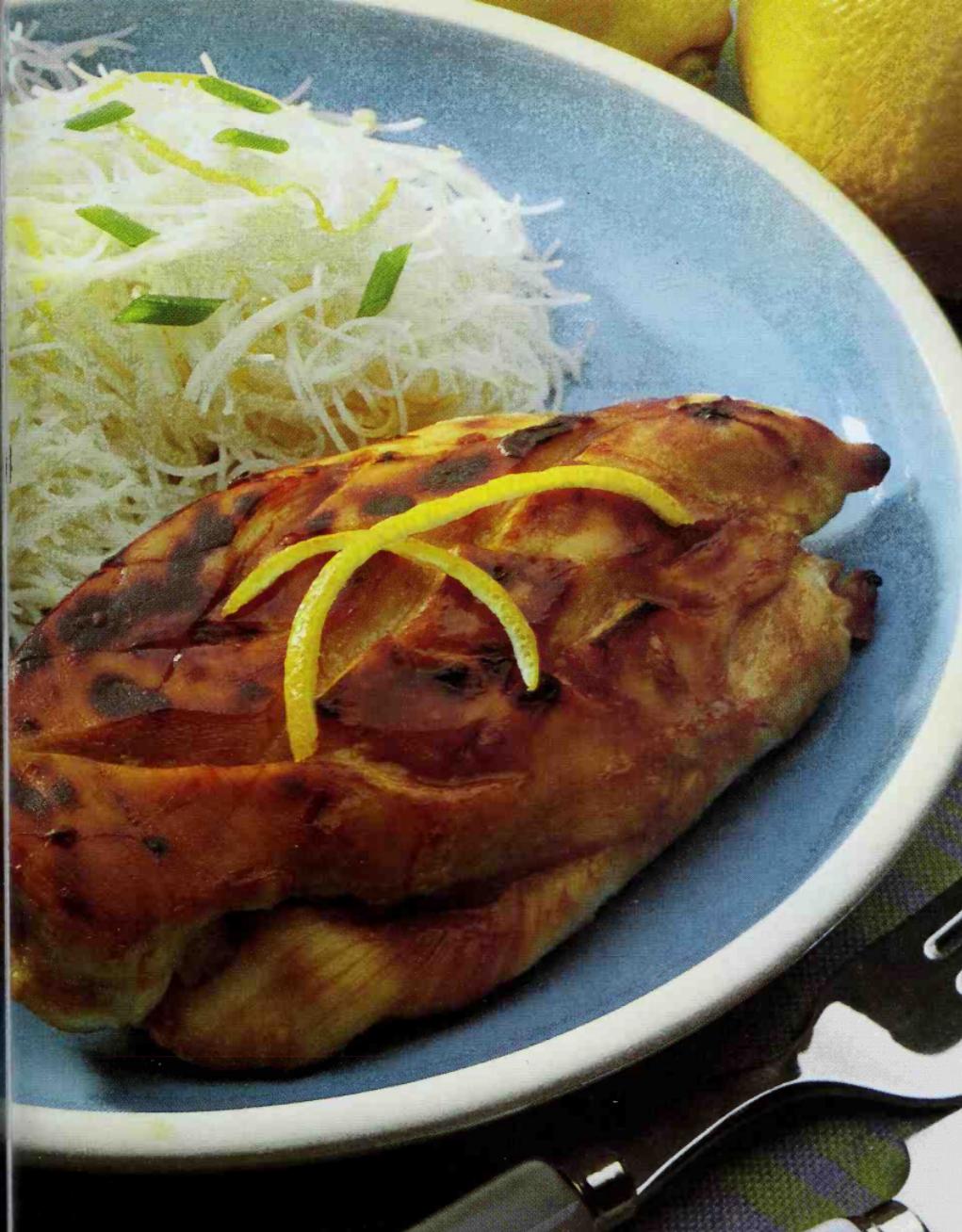
3 Die Filets auf den Grillrost legen und mit der Hälfte der Honigmischung einpinseln. 10 Minuten grillen, dann wenden und mit der restlichen Mischung bestreichen. Weitere 8–10 Minuten grillen, bis das Fleisch gar ist.

4 Unterdessen die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und abtropfen lassen, in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Sesamöl, Sesamsamen und

Zitronenschale verrühren und warm stellen.

5 Das Fleisch abtropfen lassen und mit Schnittlauch und Zitronenzesten garnieren. Zu den Nudeln servieren.





Hähnchen-Pflaumen-Kasserolle

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 285 KCAL (1193 kJ) UND 6,4 G FETT

ZUTATEN

2 Scheiben magerer Speck ohne Schwarze, fein gewürfelt	1 Knoblauchzehe, zerdrückt	2 EL Speisestärke, mit 4 EL Wasser angerührt
1 EL Sonnenblumenöl	175 g Schalotten, halbiert	2 EL frisch gehackte glatte Petersilie, zum Garnieren
450 g Hähnchenkeulen ohne Haut und Knochen, je in 4 gleich große Stücke geschnitten	225 g Pflaumen, halbiert oder geviertelt und entsteint	knuspriges Brot, zum Servieren
	1 EL hellbrauner Zucker	
	150 ml trockener Sherry	
	2 EL Pflaumesauce	
	450 ml frische Hühnerbrühe	

1 Den Speck in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten anbraten, bis der Saft austritt. Mit einem Bratenwender aus der Pfanne nehmen und warm halten.

2 In der gleichen Pfanne das Öl erhitzen und das Hühnerfleisch mit Knoblauch und Schalotten 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis es rundum gebräunt ist.

3 Den Speck wieder in die Pfanne geben. Die Pflaumen einröhren. Zucker, Sherry, Pflaumesauce und Brühe zufügen, aufkochen und 20 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Pflaumen weich sind und das Fleisch gar ist.

4 Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt.

5 Das Gericht auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren. Knuspriges Brot ist ideal, um die fruchtige Sauce aufzutunken.

VARIATION

Für dieses Gericht eignet sich auch mageres Puten- oder Schweinefleisch. Die Kochzeit bleibt unverändert.





Pute mit Orangen, Reis & grünem Gemüse

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 354 KCAL (1481 kJ) UND 5,5 G FETT

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
450 g Putenbrustfilet, in Streifen geschnitten
300 ml ungesüßter Orangensaft
1 Lorbeerblatt

225 g Brokkoliröschen
1 große Zucchini, gewürfelt
1 große Orange
350 g Naturreis, gekocht
Salz und Pfeffer

25 g schwarze entsteinte und eingelegte Oliven, abgetropft und geviertelt, zum Garnieren

1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Fleisch 4–5 Minuten anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.

2 Den Orangensaft zugeben, das Lorbeerblatt zufügen und würzen. Aufkochen und 10 Minuten leicht kochen.

3 Unterdessen in einem Topf Wasser aufkochen

und die Brokkoliröschen bei geschlossenem Deckel 2 Minuten kochen. Die Zucchiniwürfel zugeben, wieder abdecken und weitere 3 Minuten kochen. Das Gemüse soll nicht zu weich werden. Abgießen und beiseite stellen.

4 Mit einem scharfen Messer die Orange schälen, dabei möglichst viel weiße Haut entfernen.

Quer in dünne Scheiben schneiden, dann jede Scheibe halbieren.

5 Brokkoli, Zucchini, Reis und Orangescheiben zum Fleisch geben. Vorsichtig vermischen und 3–4 Minuten erhitzen, bis alles gut erwärmt ist.

6 Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Oliven garnieren.





Putencurry mit Aprikosen & Rosinen

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 418 KCAL (1749 kJ) UND 7,9 G FETT

ZUTATEN

1 EL Pflanzenöl	175 g tiefgekühlte Erbsen	4 EL frisch gehackter Koriander
1 große Zwiebel, gehackt	400 g Aprikosenhälfte im eigenen Saft (Dose)	1 grüne Chili, entkernt und in Ringe geschnitten
450 g Putenbrustfilet, gewürfelt	50 g helle Rosinen	Salz und Pfeffer
3 EL milde Curtypaste	350 g Basmatireis, frisch gekocht	
300 ml frische Hühnerbrühe	1 TL gemahlener Koriander	

1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fleisch 4–5 Minuten anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist.

2 Die Curtypaste einrühren. Die Brühe unter Rühren zugießen. Aufkochen und mit Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen einrühren und alles zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 5 Minuten garen.

3 Die Aprikosen abgießen, dabei den Saft auffangen. Die Früchte in dicke Scheiben schneiden und zum Curry geben. Wird es zu trocken, etwas Aprikosensaft zugießen. Die Rosinen zufügen und weitere 2 Minuten kochen.

4 Den Reis mit dem Koriander mischen. Die Chili einröhren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis auf vorgewärmte

Teller geben und mit dem Curry servieren.

VARIATION

Anstelle der Aprikosen können Sie auch Pfirsiche verwenden. Die Garzeiten verändern sich dabei nicht.





Putenterrine mit Zucchini & Tomaten

Für 6 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 179 KCAL (749 kJ) UND 2,7 G FETT

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt	1 EL frisch gehackter Schnitt- lauch	1 mittelgroße und 1 große Zucchini
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	1 EL frisch gehackter Estragon	2 mittelgroße Tomaten
900 g mageres Putenfleisch, im Fleischwolf zerkleinert	Salz und Pfeffer	Tomaten-Kräuter-Sauce, zum Servieren
1 EL frisch gehackte Petersilie	1 mittelgroßes Eiweiß, leicht verquirlt	

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine beschichtete Kastenform mit Backpapier auskleiden. Zwiebel, Knoblauch und Fleisch in eine Schüssel geben, die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß zum Binden unterrühren.

2 Die Hälfte des Teiges in die Form geben und andrücken. Die kleinere Zucchini und die Tomaten in dünne Schei-

ben schneiden und auf den Teig legen. Den restlichen Teig einfüllen und andrücken.

3 Die Form mit Alufolie abdecken und in einen Bräter stellen. Bis zur halben Höhe der Form kochendes Wasser gießen. Die Terrine 1–1½ Stunden backen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Folie abnehmen. Zur Garprobe ein Holzstäbchen in die Terrine stechen.

4 Die große Zucchini putzen. Mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen und die Zucchinischeiben 1–2 Minuten blanchieren, bis sie weich werden. Abgießen und warm stellen. Die Terrine auf einen vorgewärmten Teller stürzen, mit den Zucchinischeiben bedecken und mit einer Tomaten-Kräuter-Sauce servieren.





Ente mit Kiwi & Himbeeren

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 286 KCAL (1197 kJ) UND 8,4 G FETT

ZUTATEN

450 g Entenbrust, ohne Haut und Knochen

2 EL Himbeeressig

2 EL Weinbrand

1 EL klarer Honig

1 TL Sonnenblumenöl

Salz und Pfeffer

2 Kiwis, geschält und in Scheiben geschnitten

300 ml Rosé

2 TL Speisestärke, mit 4 TL Wasser angerührt

SAUCE:

225 g Himbeeren, Tiefkühlware auftauen

1 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Oberfläche des Fleisches diagonal einschneiden, dann auf eine Dicke von etwa 1,5 cm klopfen.

rost legen, würzen und mit Öl einpinseln. Salzen und pfeffern. 10 Minuten grillen. Wenden, wieder mit Öl einpinseln und weitere 8–10 Minuten grillen.

2 Die Entenbrust in eine Schale legen. Essig, Weinbrand und Honig verrühren und über das Fleisch gießen. Abdecken und 1 Stunde kühl stellen.

4 60 g Himbeeren bei-seite stellen, die restlichen Beeren in einen Topf geben. Die aufgefangene Marinade und den Wein zugießen, aufkochen und 5 Minuten köcheln.

3 Das Fleisch abgießen, dabei die Marinade auffangen. Auf einen Grill-

5 Die Sauce durch ein Sieb streichen, dabei

die Früchte mit der Rückseite eines Kochlöffels durchdrücken. Die Flüssigkeit wieder in den Topf geben und die angerührte Speisestärke zufügen. Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Sauce eingickt. Die restlichen Himbeeren zufügen.

6 Das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Kiwischeiben fächerförmig auf einem Teller anrichten. Mit der Sauce begießen und servieren.





Entenkeule mit Äpfeln & Aprikosen

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 313 KCAL (1310 kJ) UND 6,5 G FETT

ZUTATEN

4 Entenkeulen à 350 g	Saft von 1 Zitrone
4 EL dunkle Sojasauce	2 EL klarer Honig
2 EL hellbrauner Zucker	Lorbeerblätter
Pfeffer	Salz und Pfeffer
2 rotschalige Äpfel	frische Gemüseauswahl, zum Servieren
2 grünschalige Äpfel	

SAUCE:
400 g Aprikosen im eigenen Saft
(Dose)
4 EL süßer Sherry

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Das Fleisch auf den Rost über der Fettspfanne legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.

2 Das Fleisch mit der Sojasauce bestreichen, mit Zucker und Pfeffer bestreuen. 50–60 Minuten im Ofen garen, dabei gelegentlich mit dem Braten- saft begießen. Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen eines Holzstäbchens an der dicksten Stelle klarer Saft austritt.

3 Die Äpfel entkernen und in je 6 Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft und Honig mischen. In einen kleinen Bräter legen, einige Lorbeerblätter zufügen und würzen. Während der letzten 20–25 Minuten Garzeit zur Ente in den Ofen schieben. Die Lorbeerblätter entfernen.

4 Für die Sauce die Aprikosen mit Saft und den Sherry im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Alternativ die Früchte

mit einer Gabel zerdrücken, durch ein Sieb streichen und mit Saft und Sherry verrühren.

5 Kurz vor Ende der Garzeit das Aprikosengemüse in einem Topf erhitzen. Die Haut vom Fleisch abziehen (falls gewünscht) und das Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, um das Fett aufzunehmen.

6 Die Entenkeulen mit Apfelspalten und Aprikosensauce anrichten, dazu frisches Gemüse servieren.







Fisch & Schalentiere

Heller Fisch und Schalentiere sind wichtige Elemente einer fettarmen Ernährung, weil sie sehr reich an Mineralien und Proteinen sind. Zahlreiche Geschmacksrichtungen erlauben eine Fülle köstlicher Variationen.

Heller Fisch wie Seeteufel, Heilbutt oder Steinbutt sind problemlos zu bekommen und leicht zuzubereiten. Auch aus den fettarmen und aromatischen Schalentieren lassen sich viele verführerische Gerichte zubereiten. Einige Fischarten, darunter Lachs, Thunfisch, Forelle und Makrele, sind recht fett und sollten nur in Maßen verzehrt werden.

Sie haben aber einen hohen Gehalt an den fettlöslichen Vitaminen A und D, und man nimmt an, dass das Fett dieser Fische zur Reduzierung des Cholesterinspiegels im Blut beiträgt.

Probieren Sie die Rezepte aus, und sie werden bald zu Ihrem üblichen Repertoire gehören: ob Nudelauflauf mit Garnelen und Thunfisch oder Fischplätzchen mit pikanter Tomatensauce, ob würziger

Lachs mit Ingwergemüse oder asiatische Muschelspieße.



Nudelauflauf mit Garnelen & Thunfisch

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 470 KCAL (1967 kJ) UND 8,5 G FETT

ZUTATEN

225 g bunte Nudeln
1 EL Pflanzenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln,
geputzt und gehackt
175 g kleine Champignons,
in Scheiben

400 g eingelegter Thunfisch
(Dose), abgetropft und
zerpfückt
175 g geschälte Garnelen,
Tiefkühlware auftauen
2 EL Speisestärke

425 ml Magermilch
Salz und Pfeffer
4 mittelgroße Tomaten,
in dünnen Scheiben
25 g frische Semmelbrösel
25 g fettarmer Cheddar, gerieben

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen.

2 Eine Handvoll gehackte Frühlingszwiebeln beiseite legen. Das Öl erhitzen und die restlichen Zwiebeln mit den Pilzen unter Rühren 4–5 Minuten weich dünsten.

3 Die gegarten Nudeln in eine Schüssel geben, mit Zwiebeln, Pilzen, Thunfisch und Garnelen verrühren. Beiseite stellen.

4 Die Speisestärke mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch in einen Topf gießen und die angerührte Stärke einrühren. Erhitzen und unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Kräftig abschmecken.

5 Die Sauce über die Nudelmischung gießen und gut unterrühren. Alles in eine ofenfeste Form geben und auf ein Backblech stellen.

6 Die Tomaten auf den Nudeln verteilen und mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. 25–30 Minuten überbacken. Mit den restlichen Zwiebeln garnieren und servieren.





Fischplätzchen mit pikanter Tomatensauce

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 320 KCAL (1339 kJ) UND 7,5 G FETT

ZUTATEN

450 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
225 g Heilbuttfilet
225 g Forellenfilet
1 Lorbeerblatt
425 ml frische Fischbrühe
2 EL fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt

2 EL frische Schnittlauchröllchen
Salz und Pfeffer
75 g helle Semmelbrösel
1 EL Sonnenblumenöl
Schnittlauchröllchen, zum Garnieren
Zitronenschnitze und Salat, zum Servieren

PIKANTE TOMATENSAUCE:
200 ml passierte Tomaten
4 EL trockener Weißwein
Salz und Pfeffer
4 EL fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
Chilipulver

1 Die Kartoffeln 10 Minuten kochen, dann abgießen und stampfen.

2 Den Fisch mit dem Lorbeerblatt und der Brühe in einen Topf geben. 7–8 Minuten kochen. Den Fisch herausnehmen, die Haut entfernen und das Fleisch zerflücken.

3 Fisch, Kartoffeln, Frischkäse oder Joghurt und Schnittlauch

mischen und würzen. Abkühlen lassen, abdecken und für 1 Stunde kalt stellen.

4 Die Semmelbrösel auf einen Teller geben. Aus dem Fischteig 8 Plätzchen von je etwa 7,5 cm Durchmesser formen und in den Bröseln wälzen.

5 In einer mit Öl eingepinselten Pfanne die Fischplätzchen 5–6 Minuten auf jeder Seite gold-

braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und warm stellen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch und Zitronenschnitzen garnieren.

6 Für die Sauce die passierten Tomaten mit dem Wein erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und den Joghurt einrühren. Wieder erhitzen, mit Chilipulver bestreuen und zu den Plätzchen servieren.





Provenzalische Muscheln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 185 KCAL (774 kJ) UND 6,5 G FETT

ZUTATEN

1 EL Olivenöl	400 g gewürfelte Tomaten (Dose)	675 g Miesmuscheln mit Schale
1 große Zwiebel, fein gehackt	150 ml Weißwein	1 TL geriebene Orangenschale
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	Salz und Pfeffer	2 EL frisch gehackte Petersilie, zum Garnieren
1 kleine rote Paprika, entkernt und fein gehackt	1 Zucchini, fein gewürfelt	knuspriges Brot, zum Servieren
1 Rosmarinstängel	2 EL Tomatenmark	
2 Lorbeerblätter	1 TL Zucker	
	50 g eingelegte schwarze Oliven, entsteint, abgetropft und gehackt	

1 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika bei milder Hitze 3–4 Minuten dünsten.

2 Rosmarin, Lorbeer, Tomaten und 100 ml Wein zugeben. Würzen, aufkochen und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen.

3 Zucchini, Tomatenmark, Zucker und Oli-

ven zugeben und weitere 10 Minuten leicht kochen.

4 Unterdessen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Muscheln in einen Dämpfer oder ein großes Sieb geben und in den Dampf hängen. Mit dem restlichen Wein beträufeln und mit der Orangenschale bestreuen. Den Deckel auflegen und dämpfen, bis

sich die Muscheln öffnen. Muscheln, die geschlossen bleiben, bitte wegwerfen.

5 Die Muscheln mit einer Schaumkelle aus dem Dampf heben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Kräuter aus der Sauce nehmen. Die Sauce über die Muscheln gießen, mit gehackter Petersilie bestreuen und zu knusprigem Brot servieren.





Fisch mit Reis & braunem Rum

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 575 KCAL (2406 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

450 g festes, weißes Fischfilet (z. B. Dorsch oder Seeteufel), gehäutet und in 2,5 cm große Würfel geschnitten	3 Knoblauchzehen, fein gehackt	1,2 l Fischbrühe
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 große Zwiebel, gehackt	350 g Langkornreis
2 TL getrockneter Oregano	1 mittelgroße rote Paprika, entkernt und in Ringe geschnitten	knuspriges Brot, zum Servieren
Salz und Pfeffer	1 mittelgroße grüne Paprika, entkernt und in Ringe geschnitten	GARNIERUNG: frische Oreganoblätter Limettenschnitze
2 EL Limettensaft	1 mittelgroße gelbe Paprika, entkernt und in Ringe geschnitten	
150 ml brauner Rum		
1 EL brauner Zucker		

1 Die Fischwürfel in eine Schüssel geben. Kreuzkümmel, Oregano, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Rum und Zucker zugeben. Alles vermischen, abdecken und im Kühlschrank für 2 Stunden marinieren.

2 Knoblauch, Zwiebel und Paprika in einen großen Topf geben. Die Brühe zugießen und den

Reis einröhren. Aufkochen und 15 Minuten garen.

3 Den Fisch mit der Marinade zum Reis geben und behutsam unterheben. Wieder aufkochen und ohne Deckel 10 Minuten kochen, bis der Fisch und der Reis gar sind.

4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einer

vorgewärmten Platte mit Oregano und Limettenschnitzen garnieren und zu knusprigem Brot servieren.

VARIATION

Anstelle des Rums
eignet sich auch
ungesüßter Orangensaft
für die Marinade.





Meeresfrüchte-Pfanne

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 205 KCAL (858 kJ) UND 6,5 G FETT

ZUTATEN

100 g grüner Spargel, geputzt
1 EL Sonnenblumenöl
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,
in dünnen Streifen
1 mittelgroße Porreestange,
in Ringen
2 mittelgroße Mohrrüben,
in schmalen Streifen

100 g Babymaiskolben,
längs geviertelt
2 EL helle Sojasauce
1 EL Austernsauce
1 TL klarer Honig
450 g gemischte Meeresfrüchte,
gegart, Tiefkühlware
auftauen

Eiernudeln, frisch gekocht,
zum Servieren

GARNIERUNG:
4 große Garnelen, gegart
1 Bund frischer Schnittlauch,
in Röllchen

1 In einem kleinen Topf Wasser aufkochen und den Spargel 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen und warm stellen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Ingwer, Porree, Mohrrüben und Mais 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.

3 Sojasauce, Austernsauce und Honig zu-

gießen. Die Meeresfrüchte zugeben und 2–3 Minuten braten, bis das Gemüse gerade weich wird und die Meeresfrüchte durchgewärmt sind. Den blanchierten Spargel zufügen und weitere 2 Minuten braten. Dabei ständig rühren.

4 Die gekochten Nudeln auf eine vorgewärmte Platte häufen und mit der Muschelpfanne anrichten. Mit Garnelen und Schnittlauchröllchen garnieren.

TIPP

Soll feste Wurzelgemüse wie Mohrrüben für Pfannengerürtel verwendet werden, muss es in dünne Streifen geschnitten werden, damit es schnell und gleichmäßig gart. Zarte Gemüse wie Paprika, Porree oder Frühlingszwiebeln werden etwas größer geschnitten.





Räucherfisch-Gratin

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 510 KCAL (2134 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

900 g Heilbutt- oder Dorschfilet, geräuchert	115 g tiefgefrorene Maiskörner	60 g Räucherlachs, in feinen Streifen
2 Lorbeerblätter	675 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt	3 EL Speisestärke
600 ml Magermilch	5 EL fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	25 g Räucherkäse, gerieben
115 g kleine Champignons, geviertelt	4 EL frisch gehackte Petersilie	
115 g tiefgefrorene Erbsen	Salz und Pfeffer	

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Fisch mit den Lorbeerblättern in einem Topf mit Milch bedecken und aufkochen. Mit Deckel etwa 5 Minuten leicht kochen.

2 Pilze, Erbsen und Mais zugeben, aufkochen. Weitere 5–7 Minuten kochen. Abkühlen lassen.

3 Die Kartoffeln etwa 8 Minuten kochen. Abgießen und zerstampfen.

Joghurt und Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen.

4 Den Fisch aus dem Topf nehmen, die Haut entfernen, den Fisch zerplücken und in eine ofenfeste Form geben. Kochflüssigkeit aufbewahren.

5 Das Gemüse abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Gemüse mit dem Fisch vermischen und den Lachs zufügen.

6 Die Speisestärke mit etwas Kochflüssigkeit anrühren. Den Rest der Flüssigkeit in einen Topf geben und die Stärke-mischung zufügen. Unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Lorbeerblätter entfernen und die Sauce abschmecken.

7 Die Sauce über Fisch und Gemüse gießen, darauf die zerdrückten Kartoffeln verteilen. Mit Käse bedecken und 25–30 Minuten backen. Sofort servieren.





Spaghetti mit Meeresfrüchten

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 400 KCAL (1674 kJ) UND 7 G FETT

ZUTATEN

2 TL Olivenöl	1 Bund frischer Estragon	8 gekochte Krebsscheren, geknackt und geschält
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt	450 g küchenfertige Miesmuscheln	225 g Spaghetti
1 EL Zitronensaft	225 g frische Garnelen, geschält und geputzt	Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	225 g kleine Tintenfische, geputzt und in Ringe geschnitten	2 EL frisch gehackter Estragon, zum Garnieren
2 Selleriestangen, fein gehackt		
150 ml frische Fischbrühe		
150 ml trockener Weißwein		

1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel mit Zitronensaft, Knoblauch und Sellerie 3–4 Minuten dünsten.

2 Brühe und Wein zugeben, aufkochen. Estragon und Muscheln zufügen. Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten kochen. Garnelen, Tintenfisch und Krebsscheren zufügen und weitere 3–4 Minuten kochen, bis der

Tintenfisch weißlich, die Garnelen rosa und die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Estragon entfernen.

3 Unterdessen in einem Topf die Spaghetti in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Die Spaghetti mit der Meeresfrüchte-Mischung verrühren und würzen.

5 Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Kochflüssigkeit übergießen. Mit frisch gehacktem Estragon garnieren.

TIPP

Krebsscheren haben eine sehr harte Schale. Lassen Sie sich die Scheren beim Fischhändler knacken. Die vorderen Segmente bleiben dabei intakt.





Schnapper mit Chili-Krebs-Füllung

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 120 KCAL (502 kJ) UND 1 g FETT

ZUTATEN

4 küchenfertige Schnapper
à ca. 175 g
Salz und Pfeffer
2 EL trockener Sherry
pfannengerührtes Gemüse,
zum Servieren

FÜLLUNG:
1 kleine rote Chili
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
½ TL abgeriebene Limettenschale
1 EL Limettensaft

100 g Krebsfleisch, zerpfückt
GARNIERUNG:
Limettenschnitze
rote Chili, in Streifen

1 Fische waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Von innen und außen würzen und in eine flache Schale legen. Mit dem Sherry beträufeln und beiseite stellen.

2 Für die Füllung die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. In eine kleine Schüssel geben.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Zusammen mit der Limettenschale,

dem Limettensaft und dem Krebsfleisch zur Chili geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung in die Bauchöffnungen der Fische verteilen.

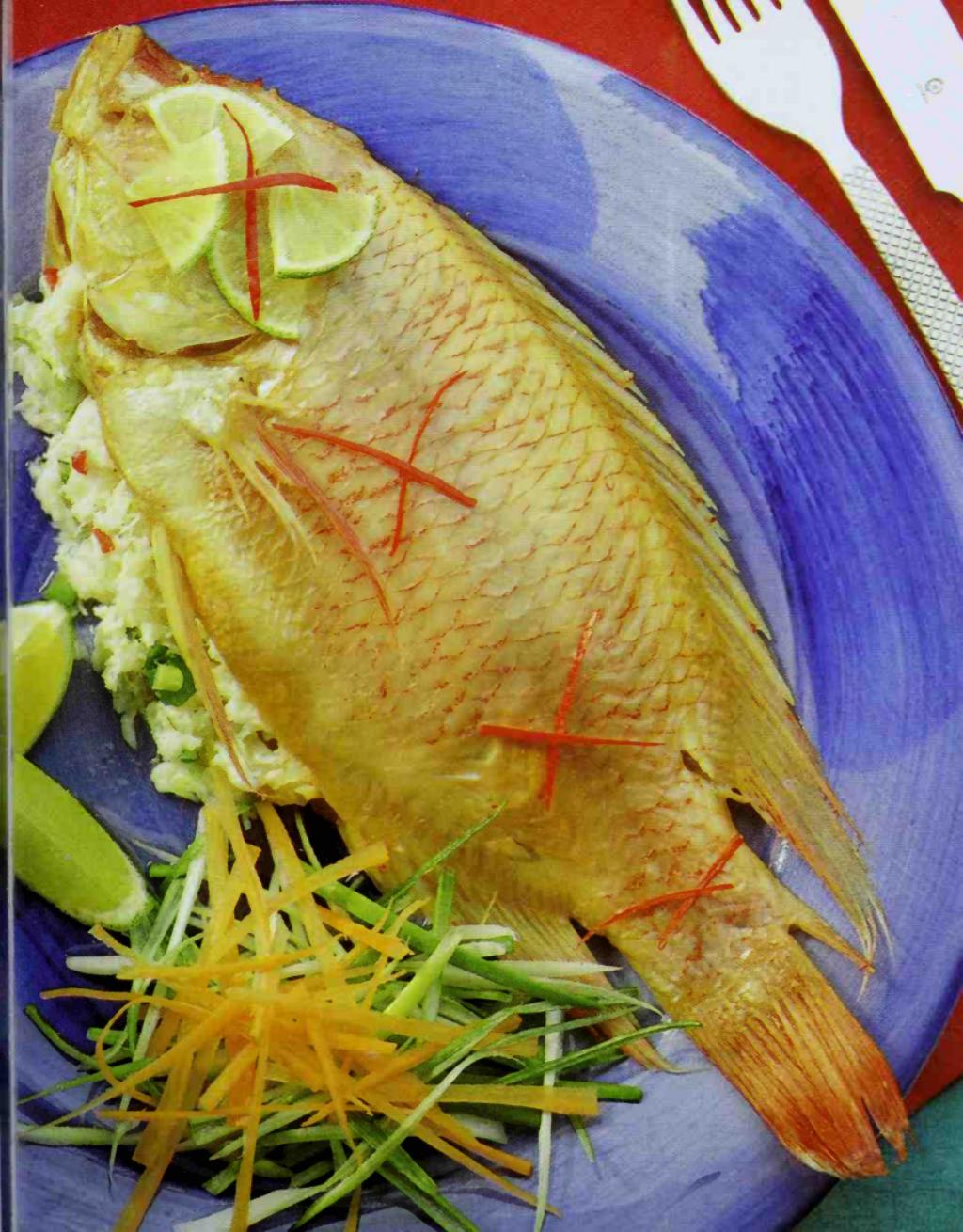
4 In einem großen Topf Wasser aufkochen. Einen Dämpfer oder ein Sieb mit Backpapier auslegen, die Fische darauf legen und über den Topf hängen. Mit geschlossenem Deckel im heißen Dampf 10 Minuten garen. Die Fische wenden und weitere 10 Minuten dämpfen, bis sie gar sind.

5 Fische abtropfen lassen und anrichten. Mit Limettenschnitzen und Chilistreifen garnieren und zu Gemüse servieren.

TIPP

Nach der Verarbeitung von Chilischoten die Hände waschen. Der Saft kann Hautreizungen verursachen.





Fisch-Zitrus-Spieße

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 335 KCAL (1402 kJ) UND 14,5 G FETT

ZUTATEN

450 g festes, weißes Fischfilet
(z. B. Seeteufel oder Dorsch)
450 g Lachsfilet, dick geschnitten
2 große Orangen
1 rosa Grapefruit

1 Bund frische Lorbeerblätter
1 TL abgeriebene Zitronenschale
3 EL Zitronensaft
2 TL klarer Honig
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN:
knuspriges Brot
gemischter Salat

1 Fisch häuten, abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Jedes Filet in 16 Stücke schneiden.

2 Mit einem scharfen Messer Orangen und Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Filets sorgfältig zwischen den Häuten heraus trennen.

3 Die Fischwürfel abwechselnd mit Orangen- und Grapefruitfilets und Lorbeerblättern auf

Holzspieße stecken. Die Spieße in eine Schale legen.

4 Zitronenschale, -saft, Honig und Knoblauch verrühren, kräftig abschmecken und über die Fischspieße gießen. Abdecken und für 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei ab und zu wenden.

5 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Spieße aus der Marinade nehmen und auf einen Rost legen. 7–8 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

6 Die Spieße abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit knusprigem Brot und einem frischen Salat servieren.

VARIATION

Das Gericht eignet sich auch als Vorspeise. Probieren Sie auch andere Fischsorten, z. B. Schwert-, Butter- oder herzhaften Thunfisch.





Pizza mit Meeresfrüchten

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 315 KCAL (1318 kJ) UND 7 G FETT

ZUTATEN

145 g Fertigmischung für Pizzateig	3 EL Tomatenmark Salz und Pfeffer	25 g eingelegte schwarze Oliven, abgetropft
4 EL frische Dillspitzen oder 2 EL getrocknete Dillspitzen frischer Dill, zum Garnieren		25 g fettarmer Mozzarella, zerpfückt
SAUCE:	BELAG:	1 EL frisch geriebener Parmesan
1 große, rote Paprika	350 g gemischte Meeresfrüchte, Tiefkühlware auftauen	
400 g Pizzatomaten (Dose)	1 EL eingelegte Kapern, abgetropft	

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die trockene Teigmischung in einer Schüssel mit dem Dill vermischen, dann den Teig gemäß Packungsanweisung zubereiten.

2 Den Teig zu einem Kreis von etwa 25 cm Durchmesser ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zum Gehen beiseite stellen.



3 Den Grill auf starke Hitze vorheizen. Für die Sauce die Paprika halbieren, entkernen und auf einen Grillrost legen. 8–10 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft. Etwa abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.

4 Tomaten und Paprika in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten leicht kochen. Das Toma-

tenmark einröhren und abschmecken.

5 Die Sauce auf den Pizzaboden streichen, darauf die Meeresfrüchte legen. Kapern, Oliven und Käse darüber verteilen. Im Backofen 25–30 Minuten backen. Mit Dillspitzen garnieren und heiß servieren.





Gebratener Heilbutt mit roten Zwiebeln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 250 Kcal (1046 kJ) UND 8 G FETT

ZUTATEN

1 TL Olivenöl	2 EL frische Schnittlauchröllchen, zum Garnieren	1 EL Zitronensaft
4 Heilbuttsteaks à ca. 175 g, ohne Haut		2 TL Olivenöl
½ TL Speisestärke, mit 2 TL kaltem Wasser angerührt		2 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer	ZWIEBEL-RELISH:	2 TL Zucker
	2 mittelgroße rote Zwiebeln	150 ml frische Fischbrühe
	6 Schalotten	

1 Für das Relish die Zwiebeln und Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft verrühren.

2 Das Öl erhitzen und die Zwiebeln und Schalotten 3–4 Minuten dünsten.

3 Essig und Zucker zufügen und weitere 2 Minuten bei starker Hitze ko-

chen. Die Brühe zugießen und kräftig würzen. Aufkochen und bei geringer Hitze 8–9 Minuten kochen, bis die Sauce leicht reduziert ist und eindickt.

4 Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und erhitzen. Die Fischsteaks hineingeben, leicht andrücken. Die Hitze reduzieren und den Fisch von jeder Seite 4–5 Minuten braten, bis er gar ist. Auf

Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

5 Die angerührte Speisestärke zu dem Zwiebel-Relish geben und unter ständigem Rühren aufkochen, bis das Relish eindickt. Abschmecken.

6 Das Relish auf vorgewärmte Teller füllen, darauf je ein Heilbuttsteak legen. Mit Schnittlauch und Pfeffer garnieren.





Würziger Lachs mit Ingwergemüse

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 295 KCAL (1234 kJ) UND 18 G FETT

ZUTATEN

4 Lachsfilets à ca. 115 g,
ohne Haut
2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
Salz und Pfeffer
1 große Porreestange
1 große Mohrrübe
115 g Zuckererbsen

2,5-cm-Stück Ingwerwurzel
2 EL Ingwerwein
2 EL helle Sojasauce
1 EL Pflanzenöl
Nudeln, frisch gekocht,
zum Servieren

GARNIERUNG:
Porree, in feinen Streifen
Ingwerwurzel, in feinen Streifen
Mohrrübe, in feinen Streifen

- 1** Den Lachs waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Rundum mit Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer einreiben. Beiseite stellen.
- 2** Den Porree putzen, längs aufschneiden und unter fließendem Wasser gründlich waschen. In feine Streifen schneiden. Die Mohrrübe schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Zuckererbsen putzen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
- 3** Das Gemüse in eine große Schüssel geben, mit Ingwerwein und 1 EL Sojasauce vermischen und ziehen lassen.
- 4** Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Lachsfilets auf einen Rost legen und mit der restlichen Sojasauce bestreichen. Von jeder Seite etwa 2–3 Minuten grillen, bis der Fisch gar ist.
- 5** Unterdessen in einer großen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren 5 Minuten braten. Nicht zu lange garen – das Gemüse soll noch Biss haben! Auf Teller verteilen.
- 6** Den Lachs auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Bett aus Gemüsestreifen anrichten. Mit feinen Porree-, Mohrrüben- und Ingwerstreifen garnieren.





Asiatische Muschelspieße

12 Stück • ENTHÄLT PRO PORTION 100 KCAL (419 kJ) UND 2,5 G FETT

ZUTATEN

350 g große Garnelen, geschält,
aber mit Schwanz
350 g Muscheln ohne Schale,
geputzt und evtl. halbiert
1 Bund Frühlingszwiebeln,
in 2,5 cm lange Stücke
geschnitten
1 rote Paprika, entkernt
und gewürfelt

100 g Babymaiskolben, in 1 cm
lange Stücke geschnitten
3 EL dunkle Sojasauce
1½ TL scharfes Chilipulver
½ TL gemahlener Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl
1 rote Chilischote, entkernt und
in Ringe geschnitten, zum
Garnieren

DIP:
4 EL dunkle Sojasauce
4 EL trockener Sherry
2 TL klarer Honig
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,
geschält und gerieben
1 Frühlingszwiebel, geputzt und
in feine Ringe geschnitten

1 12 Holzspieße 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, damit sie nicht verbrennen.

2 Garnelen, Muscheln, Frühlingszwiebeln, Paprika und Mais in je 12 Portionen teilen und auf die Spieße stecken. Die Enden mit Alufolie umwickeln, damit sie nicht verbrennen. Die Spieße in eine flache Schale legen.

3 Sojasauce mit Chilipulver und Ingwer verrühren. Die Spieße damit bestreichen, bedecken und für 2 Stunden zum Marinieren in den Kühlschrank stellen.

4 Den Grill auf starke Hitze vorheizen. Die Spieße auf einen Rost legen, Muscheln und Gemüse mit Öl bepinseln und von jeder Seite 2–3 Minu-

ten grillen, bis die Garnelen sich rötlich färben, die Muscheln weiß werden und das Gemüse weich ist.

5 Die Zutaten für den Dip verrühren.

6 Die Folie von den Spießen entfernen und die Spieße auf eine vorge-wärmte Platte legen. Mit Chilistreifen garnieren und mit dem Dip servieren.





Thunfischsteaks mit duftenden Gewürzen & Limette

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 200 KCAL (831 kJ) UND 3,5 G FETT

ZUTATEN

4 Thunfischsteaks à ca. 175 g
 ½ TL abgeriebene Limettenschale
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 2 TL Olivenöl
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander
 Pfeffer
 1 EL Limettensaft
 frischer Koriander,
 zum Garnieren

ZUM SERVIEREN:
 Avocado-Relish (s. Tipp)
 Limettenschnitze
 Tomatenschnitze

- 1** Die Haut vom Fisch entfernen, dann den Fisch waschen und mit Küchenpapier abtupfen.
- 2** In einer Schüssel Limettenschale, Knoblauch, Olivenöl, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer zu einer Paste verrühren.

- 3** Den Fisch von beiden Seiten mit der Paste bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen, den Fisch hinein legen und andrücken,

damit sich die Poren schließen. Die Hitze reduzieren und den Fisch von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf eine Platte legen.

- 4** Mit Limettensaft beträufeln und mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.

- 5** Mit frisch zubereitem Avocado-Relish, Limetten- und Tomatenschnitzen servieren.

TIPP

Für ein fettermes Relish eine reife Avocado schälen, das Fleisch vom Stein lösen und fein würfeln. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

1 EL gehacktes Koriandergrün und 1 fein gehackte, rote Zwiebel zugeben. Eventuell einige frische Mangowürfel oder eine gehackte, mittelgroße Tomate zufügen. Kräftig würzen.





Mexikanische Ofenforelle

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 235 KCAL (983 kJ) UND 5,5 G FETT

ZUTATEN

4 küchenfertige Forellen à ca. 225 g	1 kleine rote Paprika, entkernt und fein gehackt	1 EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer	2 grüne Chilischoten, entkernt und fein gehackt	2 TL Zucker
1 Bund frischer Koriander	1–2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt	frischer Koriander, zum Garnieren
4 Schalotten, fein gehackt	1 EL Zitronensaft	Salatblätter, zum Servieren
1 kleine gelbe Paprika, entkernt und fein gehackt		

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Forellen waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Die Bauchöffnungen salzen und pfeffern, einige Korianderblätter hineinlegen.

2 Die Fische nebeneinander in eine flache, ofenfeste Form legen. Schalotten, Paprika und Chili darüber häufen.

3 Zitronensaft, Essig und Zucker in einer

Schale vermischen. Über die Forellen gießen, salzen und pfeffern. Die Form abdecken und 30 Minuten backen, bis der Fisch gar ist.

4 Fisch und Gemüse mit einem Bratenwender aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Auf vorgewärmte Teller legen und mit dem Kochsud begießen. Mit frischem Koriander servieren. Dazu passt Kidneybohnen-Reis (s. Tipp).

TIPP

Für den Kidneybohnen-Reis als Beilage 225 g Langkornreis in kochendem Wasser garen. Abgießen und wieder in den Topf geben. 400 g Kidneybohnen (Dose) abtropfen lassen und mit dem Reis vermischen. Mit je 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander würzen, 4 EL gehackte Korianderblätter zugeben und kräftig salzen und pfeffern.







Gemüse & Salate

Allzu oft werden Blattgemüse zu lange gekocht, sodass sie Geschmack und Nährwert vermissen lassen. Salate dagegen beschränken sich häufig auf ein oder zwei klägliche Blätter Kopfsalat mit einer Scheibe Tomate und einem trockenen Zwiebelring. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus dem reichhaltigen Angebot an frischen Produkten das Beste machen können.

Brokkoli und Kohl sollte man dämpfen, damit sie knackig bleiben und ihre Farbe bewahren. Gelbe und orangefarbene Paprika haben wunderbar appetitliche Farben, ebenso dunkelviolette Auberginen. Raspeln Sie Wurzelgemüse wie Mohrrüben oder Rettich, um Garnierungen und Schmorgerichten mehr Aroma zu geben. Muntern Sie sommerliche Salate mit rotem oder krausblättrigem Salat auf. Verwenden Sie süße Kirschtomaten für Spieße und Salate und durchstreifen Sie den Garten nach schmackhaften Kräutern wie Minze oder Basilikum.

Nüsse und Samen haben einen hohen Fettgehalt, man sollte sie daher nur sparsam verwenden. Andererseits liefern sie wertvolle Proteine und Mineralstoffe, darum spielen sie vor allem in der vegetarischen Ernährung eine wichtige Rolle.



Gemüse-Spaghetti mit Zitronendressing

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 330 KCAL (1381 kJ) UND 2,5 G FETT

ZUTATEN

225 g Knollensellerie	1 EL Zitronensaft	1 EL Zitronensaft
2 mittelgroße Mohrrüben	300 g Spaghetti	4 EL fettarmer Frischkäse oder
2 mittelgroße Porreestangen	Sellerieblätter, fein gehackt,	fettarmer, ungesüßter
1 kleine rote Paprika	zum Garnieren	Naturjoghurt
1 kleine gelbe Paprika		Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen	ZITRONENDRESSING:	2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Selleriesamen	1 TL abgeriebene Zitronenschale	

1 Sellerie und Mohrrüben schälen, in streichholzdünne Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Den Porree längs aufschlitzen, unter fließendem Wasser waschen, dann in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit Sellerie und Mohrrüben vermischen.

2 Das Gemüse mit Selleriesamen und Zitronensaft verrühren.

6–7 Minuten dämpfen, bis das Gemüse eben weich wird.

3 In einem Topf die Spaghetti gemäß Packungsanleitung garen. Abgießen und warm stellen.

5 Während Nudeln und Gemüse gegart werden, Zutaten für das Zitronendressing verrühren.

4 In einem zweiten Topf Wasser aufkochen, das Gemüse in einen Dämpfer oder ein großes Sieb geben und über das kochende Wasser hängen. Mit Deckel

6 Spaghetti und Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Mit gehackten Sellerieblättern bestreuen und servieren.





Pasta al Pesto

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 350 KCAL (1465 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

225 g kleine Champignons,
in Scheiben
150 ml frische Gemüsebrühe
175 g grüner Spargel, geputzt
und in 5 cm lange Stücke
geschnitten
300 g grüne oder weiße
Bandnudeln (Tagliatelle)

400 g Artischockenherzen (Dose),
abgetropft und halbiert
Grissini, zum Servieren

GARNIERUNG:
gehackte Basilikumblätter
Parmesanspäne

PESTO:
2 große Knoblauchzehen,
zerdrückt
15 g frische Basilikumblätter,
gewaschen
6 EL fettarmer Frischkäse
oder fettarmer, ungesüßer
Naturjoghurt
2 EL frisch geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

1 Die Pilze mit der Brühe in einem Topf aufkochen und mit Deckel 3–4 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.

2 In einem Topf Wasser aufkochen und den Spargel darin 3–4 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.

3 In einem Topf leicht gesalzenes Wasser auf-

kochen und die Nudeln gemäß Packungsanleitung kochen. Abgießen, wieder in den Topf geben und warm stellen.

4 Für das Pesto alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Alternativ das Basilikum fein hacken und mit den anderen Zutaten vermischen.

5 Pilze, Spargel und Artischockenherzen zu den Nudeln geben und unter gelegentlichem Rühren bei leichter Hitze 2–3 Minuten durchwärmen. Vom Herd nehmen, das Pesto unterrühren und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gehackten Basilikumblättern und Parmesanspänen garnieren. Dazu passen knusprige Grissini.





Champignons mit Reisfüllung

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 315 Kcal (1318 kJ) UND 6 g FETT

ZUTATEN

4 große, flache Champignons
100 g gemischte Waldpilze,
in Scheiben
4 getrocknete Tomaten,
klein geschnitten
150 ml trockener Rotwein

4 Frühlingszwiebeln, geputzt
und fein gehackt
75 g Reis, gekocht
2 EL frisch geriebener Parmesan
4 dicke Scheiben Mehrkornbrot
Salz und Pfeffer

Frühlingszwiebeln, in Streifen,
zum Garnieren

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die großen Champignons häuten, den Stiel herausdrehen und die Pilze beiseite stellen. Die Stiele fein hacken und in einen Topf geben.

2 Waldpilze, Tomaten und Rotwein zugeben. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel 2–3 Minuten leicht köcheln, bis die Pilze weich werden. Abgießen und dabei die Kochflüssigkeit

auffangen. Die Pilze in eine Schüssel geben.

3 Frühlingszwiebeln und gekochten Reis mit den Pilzen verrühren. Kräftig abschmecken und in die Pilzhüte füllen. Dabei die Pilzhüte etwas flach drücken. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

4 Die Pilze auf ein Backblech legen, die zurückbehaltene Kochflüssigkeit auf dem Blech verteilen. 20–25 Minuten

backen, bis die Pilze gar sind.

5 Unterdessen den Grill auf starke Hitze vorheizen. Die Rinde vom Brot abschneiden, dann die Scheiben hellbraun rösten.

6 Die Pilze abgießen und je einen auf eine geröstete Brotscheibe legen. Mit Frühlingszwiebelstreifen garnieren und servieren.





Biryani mit Karamellzwiebeln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 365 KCAL (1527 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

- 175 g Basmatireis, ausgewaschen
- 60 g rote Linsen, ausgewaschen
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Kardamomkapseln, aufgebrochen
- 1 EL gemahlener Kurkuma
- 6 Gewürznelken
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 Zimtstange, zerbrochen

- 1 Zwiebel, gehackt
- 225 g Blumenkohl, in kleinen Röschen
- 1 große Mohrrübe, gewürfelt
- 100 g tiefgefrorene Erbsen
- 60 g helle Rosinen
- Salz und Pfeffer
- 600 ml frische Gemüsebrühe
- indisches Fladenbrot (Naan), zum Servieren

KARAMELLZWIEBELN:

- 2 TL Pflanzenöl
- 1 mittelgroße, rote Zwiebel, in Ringen
- 1 mittelgroße, helle Zwiebel, in Ringen
- 2 TL Zucker

1 Reis, Linsen, Lorbeerblatt, Gewürze, Zwiebel, Blumenkohl, Mohrrübe, Erbsen und Rosinen in einen großen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

Dabei ab und zu rühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen, damit der Reis die Brühe aufsaugt. Lorbeerblatt, Kardamomkapseln, Zimtstange und Nelken entfernen.

werden. Den Zucker zufügen, die Hitze erhöhen und unter ständigem Rühren weiter braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind.

2 Die Brühe zugießen und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht kochen, bis der Reis weich ist.

3 Unterdessen in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, bis sie weich

4 Reis und Gemüse vorsichtig umrühren und auf Tellern anrichten. Die Karamellzwiebeln dazu servieren und warmes Fladenbrot reichen.





Teigblätter mit Pfannengemüse und Tofu

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 215 KCAL (900 kJ) UND 8,5 G FETT

ZUTATEN

1 EL Pflanzenöl	2 EL dunkle Sojasauce, plus etwas zum Servieren	1 Bund frischer Schnittlauch
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	2 EL Hoisinsauce, plus etwas zum Servieren	12 weiche chinesische Teigblätter
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, gerieben	60 g Bambussprossen (Dose), abgetropft	ZUM SERVIEREN: Chinakohlblätter, klein geschnitten
1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt und längs in Streifen geschnitten	60 g Wasserkastanien (Dose), abgetropft	1 Salatgurke, in Scheiben rote Chilischoten, in Streifen
100 g Zuckererbsen, geputzt und in Stücke geschnitten	100 g Bohnensprossen	
225 g Tofu (Sojabohnenquark), in 1 cm großen Würfeln	1 kleine rote Chilischote, entkernt und in Streifen geschnitten	

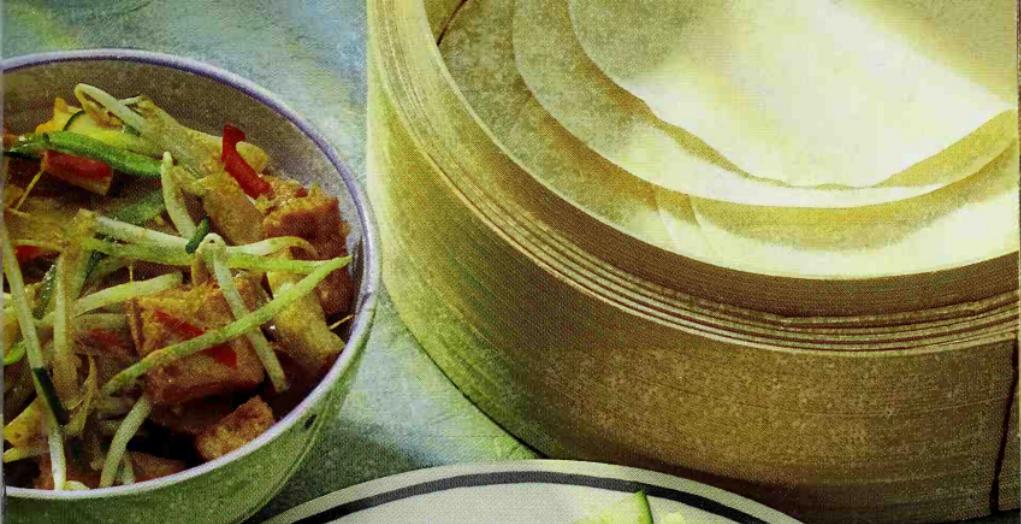
1 Das Öl in einem geschichteten Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer 1 Minute anbraten. Frühlingszwiebeln, Zuckererbsen, Tofu, Sojasauce und Hoisinsauce zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten.

2 Bambussprossen, Wasserkastanien, Bohnensprossen und die rote Chilischote zugeben. Weitere 2 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat. Den Schnittlauch in 2,5 cm lange Röllchen schneiden und zum Gemüse geben.

3 Die Teigblätter gemäß Packungsanleitung erhitzen und warm halten.

4 Das Pfannengemüse auf die Teigblätter verteilen. Die Blätter aufrollen und mit Chinakohl, Gurke und Chili garniert servieren.





Mediterrane Gemüsespieße vom Grill

8 Stück • ENTHÄLT PRO SPIESS 65 KCAL (272 kJ) UND 2,5 G FETT

ZUTATEN

1 große rote Paprika	2 EL Zitronensaft	Salz und Pfeffer
1 große grüne Paprika	1 EL Olivenöl	ZUM SERVIEREN:
1 große orangefarbene Paprika	1 Knoblauchzehe, zerdrückt	Graupen, gekocht
1 große Zucchini	1 EL frisch gehackter Rosmarin,	Tomaten-Oliven-Relish
4 Mini-Auberginen	oder 1 TL getrockneter	
2 mittelgroße rote Zwiebeln	Rosmarin	

1 Die Paprika halbieren, entkernen und in gleichmäßige Stücke von ca. 2,5 cm Breite schneiden. Die Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Paprika und Zucchini in eine große Schüssel füllen und beiseite stellen.

2 Die Auberginen putzen und der Länge nach vierteln. Die Zwiebeln schälen, dann jede in

8 gleichmäßige Spalten schneiden. Zwiebeln und Auberginen zu den Paprika und Zucchini geben.

3 In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Die Flüssigkeit über das Gemüse gießen und alles gründlich vermischen.

4 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Das

Gemüse auf 8 Spieße stecken. Die Spieße auf den Grillrost legen und 10–12 Minuten grillen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Dabei häufig wenden.

5 Die Spieße abtropfen lassen und auf einem Bett aus gegarten Graupen anrichten. Dazu passt würziges Tomaten-Oliven-Relish.





Gefüllte Gemüse nach orientalischer Art

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 330 Kcal (1381 kJ) UND 5,5 G FETT

ZUTATEN

4 große Fleischtomaten
Salz und Pfeffer
4 mittelgroße Zucchini
2 orangefarbene Paprika
warmes Fladenbrot
und fettarmes Hummus,
zum Servieren

FÜLLUNG:
225 g Weizenkörner
½ Salatgurke
1 mittelgroße rote Zwiebel
2 EL Zitronensaft
2 EL frisch gehackter Koriander
2 EL frisch gehackte Minze

1 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Tomaten aushöhlen, das Innere in einer Schale auffangen. Die Tomaten von innen salzen und pfeffern, dann kopfüber auf Küchenpapier stellen.

2 Die Zucchini putzen und von oben in Längsrichtung einen langen Keil herausschneiden. Diese Zucchinikeile fein

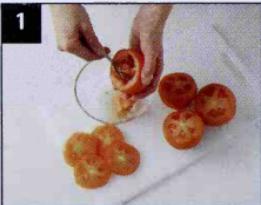
würfeln und zu den Tomaten geben. Würzen und beiseite stellen.

3 Die Paprika so halbieren, dass die Stiele ganz bleiben. Die Samen entfernen, dann die Schoten von innen salzen und pfeffern.

4 Für die Füllung den Weizen nach Packungsanweisung einweichen. Die Gurke fein hacken und zum Tomateninnern und den Zucchiniwürfeln geben.

5 Die rote Zwiebel haken, mit Zitronensaft, Kräutern, Olivenöl und Kreuzkümmel zur Gemüsemischung geben und alles gründlich verrühren.

6 Den Weizen unter die Mischung rühren, dann in die ausgehöhlten Gemüse füllen. Den Deckel der Tomaten wieder auflegen, das Gemüse auf ein Backblech setzen und 20–25 Minuten backen, bis es gar ist. Abtropfen lassen und servieren.





Spargel-Orangen-Risotto

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 420 KCAL (1758 kJ) UND 7,5 G FETT

ZUTATEN

115 g grüner Spargel, geputzt
1,2 l Gemüsebrühe
2 Fenchelknoten
25 g Halbfettmargarine
1 TL Olivenöl

2 Selleriestangen, geputzt
und gehackt
2 mittelgroße Porreestangen,
geputzt und in feinen Ringen
350 g Arborio-Reis

3 mittelgroße Orangen
Salz und Pfeffer

1 Wasser aufkochen
und den Spargel darin
1 Minute garen. Abgießen
und beiseite stellen.

2 Die Brühe in einem
Topf zum Kochen
bringen, dann die Hitze
reduzieren.

3 Unterdessen den Fen-
chel putzen und in
dünne Streifen schneiden,
dabei das Grün aufbewah-
ren. Die Halbfettmargarine
mit dem Öl in einem Topf
schmelzen. Fenchel, Selle-
rie und Porree 3–4 Minu-

ten darin dünsten. Den
Reis zugeben und unter
Rühren weitere 2 Minuten
dünsten.

4 Eine Kelle voll heißer
Brühe zum Reis gießen
und rühren, bis die Flüssig-
keit aufgenommen ist. Wei-
terhin in kleinen Portionen
die Brühe zum Reis geben
und jeweils aufsaugen las-
sen, bis der Reis weich
wird. Dieser Vorgang
braucht etwa 25 Minuten.

5 Von einer Orange die
Schale abreiben und

den Saft auspressen. Die
übrigen Orangen schälen,
dabei die weiße Haut voll-
ständig entfernen. Die
Früchte über das Risotto
halten, sodass der Saft
hinein tropft, und die Filets
mit einem scharfen Messer
auslösen. Die Orangenfilets
zum Risotto geben.

6 Den Spargel zugeben
und mit den Orangen
vorsichtig unterrühren. Mit
Salz und Pfeffer abschme-
cken, mit dem restlichen
Fenchelgrün garnieren und
servieren.





Pikanter Bohneneintopf

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 445 KCAL (1862 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

350 g Augenbohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht	1 TL Senfpulver	Pfeffer
1 EL Pflanzenöl	4 EL Tomatenmark	1 EL Speisestärke
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	450 ml frische Gemüsebrühe	2 mittelgroße rote Paprika, entkernt und gewürfelt
1 EL klarer Honig	1 Lorbeerblatt	2 EL frisch gehackte glatte Petersilie, zum Garnieren
2 EL Sirup	je 1 Stängel Rosmarin, Thymian und Salbei	knuspriges Brot, zum Servieren
4 EL dunkle Sojasauce	1 kleine Orange	

1 Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Bohnen abspülen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, aufkochen und 10 Minuten kräftig kochen. Abgießen und in eine ofenfeste Form füllen.

2 Inzwischen das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten darin anbraten. Honig, Sirup, Sojasauce, Senfpulver und Tomatenmark zu-

geben. Die Brühe zugießen, aufkochen und alles über die Bohnen gießen.

3 Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian und Salbei mit einem Stück Küchengarn zusammenbinden und in die Form zu den Bohnen geben. Mit einem Sparschäler von der Orange 3 Streifen Schale schneiden und mit reichlich Pfeffer zu den Bohnen geben. Abdecken und etwa 1 Stunde backen.

4 Die Orange ausdrücken und den Saft mit dem Stärkemehl verrühren. Die angerührte Stärke zu den Bohnen geben, zugleich die Paprika zufügen. Den Deckel auflegen und 1 weitere Stunde backen, bis die Sauce cremig ist und die Bohnen weich sind. Kräutersträußchen und Orangenschale entfernen.

5 Mit Petersilie garnieren und mit frischem, knusprigem Brot servieren.





Mexikanische Pizzas

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 585 KCAL (1180 kJ) UND 16 G FETT

ZUTATEN

4 fertige Portions-Pizzaböden	115 g Maiskörner, Tiefkühlware	100 g fettarmer Cheddar,
1 EL Olivenöl	auftauen	gerieben
200 g Pizzatomatenscheiben (Dose)	1-2 TL Chilisauce	1 große grüne Chilischote,
2 EL Tomatenmark	Salz und Pfeffer	entkernt und in Ringe
200 g Kidneybohnen (Dose), abgetropft und abgespült	1 groÙe rote Zwiebel, in Ringen	geschnitten

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Pizzaböden auf ein Backblech legen und leicht mit Öl eincpinseln.

2 In einer Schüssel Tomaten, Tomatenmark, Kidneybohnen und Mais vermischen, mit Chilisauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Gemüsemischung gleichmäßig auf die

Pizzaböden verteilen. Darauf Zwiebelringe legen und mit geriebenem Käse bestreuen. Mit einigen Chiliringen dekorieren. Die Pizzas 20 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist, der Käse schmilzt und der Teigrand knusprig und goldbraun ist.

4 Die Pizzas vom Backblech nehmen und auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

TIPP

Für einen fettsamen, mexikanischen Salat richten Sie Tomatenscheiben, frische Korianderblätter und einige Scheiben einer reifen Avocado auf Tellern an. Mit frischem Limettensaft und grobem Salz bestreuen. Avocados sollte man wegen des relativ hohen Fettanteils nur sparsam verwenden.





Auberginen-Nudel-Kuchen

Für 6 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 290 KCAL (1213 kJ) UND 7 G FETT

ZUTATEN

etwas Butter, zum Einfetten

1 mittelgroße Aubergine

300 g bunte Nudeln

115 g fettarmer Frischkäse mit

Knoblauch und Kräutern

350 ml passierte Tomaten

4 EL geriebener Parmesan

1½ TL getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer

2 EL Semmelbrösel

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Springform (ca. 20 cm Durchmesser) fetten, den Boden mit Backpapier auslegen.

2 Die Aubergine putzen und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen, um die Bitterstoffe auszuziehen. Abspülen und abtropfen lassen.

3 In einem Topf Wasser aufkochen und die Au-

bergeninscheiben 1 Minute blanchieren. Abgießen und mit Küchenpapier abtupfen. Beiseite stellen.

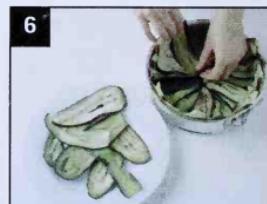
4 Die Nudeln gemäß Packungsanweisung kochen – nicht zu lange, sie sollten noch recht fest sein. Abgießen und wieder in den Topf geben. Den Frischkäse zugeben und auf den Nudeln schmelzen lassen.

5 Passierte Tomaten, Parmesan und Oregano unterrühren, salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

6 Die Form so mit Auberginenscheiben auslegen, dass die einzelnen Scheiben einander überlappen und keine Lücken frei bleiben.

7 Die Nudelmischung in die Form füllen, andrücken und mit Semmelbröseln bestreuen. 20 Minuten backen, dann 15 Minuten ruhen lassen.

8 Den Kuchen ringsum mit einem Palettenmesser von der Form lösen, auf eine Platte stürzen und heiß servieren.





Cannelloni mit Champignons

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 315 KCAL (1315kJ) UND 3,5 G FETT

ZUTATEN

350 g kleine Champignons, fein gehackt
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL frisch gehackter Thymian
½ TL geriebene Muskatnuss
4 EL trockener Weißwein

4 EL frische, helle Brotkrümel
Salz und Pfeffer
12 Cannelloni ohne Vorkochen
Parmesanspäne, zum Garnieren

450 ml passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1 TL Zucker

TOMATENSAUCE:

1 große rote Paprika
200 ml trockener Weißwein

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Pilze, Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben, mit Thymian, Muskatnuss und Wein verrühren, aufkochen und mit Deckel 10 Minuten garen. Die Brotkrümel einrühren, um die Mischung zu binden. Würzen und 10 Minuten abkühlen lassen.

2 Den Grill auf starke Hitze vorheizen. Für

die Sauce die Paprika halbieren und entkernen. Auf einen Grillrost legen und 8–10 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft. 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Die Paprika häuten. Das Fleisch würfeln und mit dem Wein in den Mixer geben. Pürieren und in einen Topf gießen.

4 Die restlichen Saucenzutaten zufügen und

abschmecken. Aufkochen und 10 Minuten bei geringer Hitze kochen. Die Lorbeerblätter entfernen.

5 Etwas Sauce auf den Boden einer ofenfesten Form streichen. Cannelloni mit der Pilzmischung füllen und in die Form setzen. Die restliche Sauce darüber verteilen und mit Alufolie abdecken. 35–40 Minuten backen und heiß mit Parmesan garniert servieren.





Tofu-Kichererbsen-Burger

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 280 KCAL (1172 kJ) UND 9 G FETT

ZUTATEN

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt	115 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt	RELISH:
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	4 EL frisch gehackter Koriander	1 EL Sesampaste (Tahina)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	75 g trockene, dunkle Semmelbrösel	4 EL fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
1 TL gemahlener Koriander	1 EL Pflanzenöl	1 Stück Salatgurke, 2,5 cm dick, fein gehackt
2 EL Zitronensaft	4 Burger-Brötchen, aufgeschnitten	1 EL frisch gehackter Koriander Knoblauchsatz
425 g Kichererbsen (Dose), abgetropft und abgespült	2 mittelgroße Tomaten, in Scheiben	
75 g weicher Tofu (Sojabohnenquark), abgetropft	1 große Mohrrübe, geraspelt	
	Salz und Pfeffer	

1 Zwiebel, Knoblauch, Gewürze und Zitronensaft 5 Minuten dünsten.

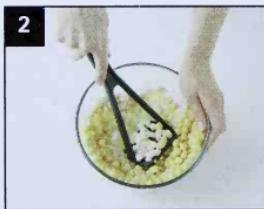
2 Kichererbsen mit Tofu und Kartoffeln in einer Schüssel zerstampfen. Die gedünstete Zwiebel mit dem Koriander zugeben und alles gründlich verkneten. Aus dem Teig 4 Plätzchen von etwa 10 cm Durchmesser formen.

3 Semmelbrösel auf einen Teller streuen und die Tofu-Burger darin wälzen.

4 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Burger von jeder Seite etwa 5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Alle Zutaten für das Relish verrühren, dann in den Kühlschrank stellen.

6 Auf die unteren Brötchenhälfte Tomaten- und Karottenscheiben legen, darauf die Burger setzen. Einen Klecks Relish darauf geben und mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.





Süßkartoffel-Lauch-Plätzchen

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 385 KCAL (1611 kJ) UND 6,5 G FETT

ZUTATEN

900 g Süßkartoffeln	200 g Maiskörner (Dose), abgetropft	2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, in dünne Streifen geschnitten
4 TL Sonnenblumenöl	Salz und Pfeffer	2 EL Ingwerwein
2 mittelgroße Porreestangen, fein gehackt	60 g Vollkornmehl	1 TL Speisestärke
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	INGWERSAUCE:	4 EL frische Gemüsebrühe
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, fein gehackt	2 EL Weißweinessig	ZUM SERVIEREN:
2 EL fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	2 TL Zucker	Salatblätter
	1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt	Frühlingszwiebeln, in feinen Streifen

1 Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. 10–15 Minuten garen. Abgießen und stampfen, dann abkühlen lassen.

2 2 Teelöffel Öl erhitzen. Porree, Knoblauch und Ingwer 2–3 Minuten dünsen, dann mit Frischkäse und Mais zu den Süßkartoffeln geben und verkneten,

salzen und pfeffern. Aus dem Teig 8 Plätzchen formen und in Mehl wenden. 30 Minuten kühl stellen.

3 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Plätzchen auf einen Rost legen und mit dem restlichen Öl bepinseln. Von jeder Seite 5 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für die Sauce Essig, Zucker, Chili und Ingwer aufkochen und 5 Minuten köcheln. Den Ingwerwein einrühren. Die Speisestärke mit der Gemüsebrühe anrühren und an die Sauce geben. Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt. Die Plätzchen mit Salatblättern und Frühlingszwiebeln garnieren und mit der Sauce servieren.





Überbackene Ratatouille

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 330 KCAL (1381 kJ) UND 4 G FETT

ZUTATEN

2 mittelgroße Zwiebeln	2 Dosen gewürfelte Tomaten (à 400 g)	900 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	1 gemischtes Kräutersträußchen (Bouquet garni)	75 g fettarmer Cheddar, gerieben
1 mittelgroße rote Paprika	2 EL Tomatenmark	2 EL Schnittlauchröllchen, zum Garnieren
1 mittelgroße grüne Paprika	Salz und Pfeffer	
1 mittelgroße Aubergine		
2 mittelgroße Zucchini		

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in einen Topf geben. Die Tomaten, das Bouquet garni und Tomatenmark zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen und mit

geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen. Zwischenzeitlich umrühren.

3 Aubergine und Zucchini zugeben und ohne Deckel weitere 10 Minuten kochen. Dabei öfter umrühren.

4 Die Kartoffeln schälen, in 2,5 cm große Würfel schneiden und in einem zweiten Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen und 10–12 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Sorg-

fältig abgießen und beiseite stellen.

5 Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Die gegarten Kartoffelwürfel gleichmäßig darauf verteilen.

6 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Den Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und 5 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist und die Sauce brodelt. Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.





Muschelsalat mit Paprika

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 175 KCAL (732 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

2 große rote Paprika
350 g Muschelfleisch ohne Schale, Tiefkühlware auftauen
1 Kopf Radicchio
25 g Raukeblätter
8 gekochte, große Miesmuscheln mit Schale

ZUM SERVIEREN:
Zitronenschnitze
knuspriges Brot
DRESSING:
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Zitronenschale

2 TL klarer Honig
1 TL scharfer Senf
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz und Pfeffer

1 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit der Haut nach oben auf einen Grillrost setzen. 8–10 Minuten grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Haut abziehen.

2 Das Paprika-Frucht-fleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Vor-

sichtig die geschälten Muscheln untermischen und beiseite stellen.

3 Für das Dressing alle Zutaten gründlich verrühren. Über die Paprika-Muschel-Mischung gießen und vorsichtig unterheben.

4 Den Strunk des Radic-chios entfernen, die Blätter klein schneiden. Mit den Raukeblättern in eine Servierschüssel geben und mischen.

5 Die Muscheln in die Schüssel füllen und mit den Miesmuscheln dekorieren. Mit Zitronenschnitzen und Brot servieren.

VARIATION

Das Muschelfleisch durch geschälte Tiefsee-krabben ersetzen, statt der Miesmuscheln Garnelen verwenden. Limetten geben dem Salat ein etwas anderes Aroma.





Süß-saurer Fischsalat

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 190 KCAL (795 kJ) UND 7 G FETT

ZUTATEN

225 g Forellenfilet	1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt und in Streifen geschnitten	frische Schnittlauchröllchen, zum Garnieren
225 g weißes Fischfilet (z. B. Heilbutt oder Dorsch)	115 g frische Ananas, gewürfelt	DRESSING:
300 ml Wasser	1 kleine rote Paprika, entkernt und gewürfelt	1 EL Sonnenblumenöl
1 Stängel Zitronengras	1 Bund Brunnenkresse, gewachsen und verlesen	1 EL Reisessig
2 Limettenblätter		1 Prise Chilipulver
1 große rote Chilischote		1 TL klarer Honig
		Salz und Pfeffer

1 Den Fisch abspülen, in eine Pfanne geben und das Wasser zugießen. Das Zitronengras mehrmals scharf knicken und mit den Limettenblättern ins Wasser geben. Die Chili mit einer Gabel mehrmals einstechen und in die Pfanne geben. Alles aufkochen und 7–8 Minuten leicht kochen. Abkühlen lassen.

2 Die Fischfilets abgießen, Zitronengras,

Chili und Limettenblätter entfernen. Die Haut ablösen, den Fisch mit zwei Gabeln zerpfücken und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Ananas und Paprika untermischen.

3 Die Kresse auf 4 Teller anrichten, darauf den gegarten Fisch legen und beiseite stellen.

4 Für das Dressing alle Zutaten verrühren und

abschmecken. Über den Fisch trüpfeln, mit Schnittlauchröllchen garnieren.

VARIATION

Der Salat schneckt auch gut, wenn man den Fisch durch 350 g helles Krebsfleisch ersetzt. Wer es schaf mag, würzt mit einem Spritzer Tabasco.





Rindfleischsalat mit Erdnüssen

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 320 KCAL (1339 kJ) UND 14 G FETT

ZUTATEN

$\frac{1}{2}$ Kopf Chinakohl	350 g mageres Rindfleisch (Filet, Hüfte oder Rumpsteak), entfettet und in feine Streifen geschnitten	DRESSING: 1 EL cremige Erdnussbutter 1 TL Zucker 2 EL helle Sojasauce 1 EL Sherryessig Salz und Pfeffer
1 große Mohrrübe	1 EL dunkle Sojasauce	
115 g Radieschen	25 g frische Erdnüsse (nach Geschmack)	
100 g Babymaiskolben	Streifen von roter Chili, zum Garnieren	
1 EL Erdnussöl		
1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt		
1 Knoblauchzehe, fein gehackt		

1 Den Chinakohl in feine Streifen schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Mohrrübe schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Radieschen putzen und vierteln. Die Maiskolben der Länge nach halbieren. Alle Zutaten am Rand der Platte auslegen, dann beiseite stellen.

2 Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Chili, Knoblauch und Rind-

fleisch unter Rühren 5 Minuten scharf anbraten. Die dunkle Sojasauce zugießen und weitere 1–2 Minuten unter Rühren braten, bis das Fleisch gar ist.

3 Unterdessen alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren.

4 Die heißen gebratenen Rindfleischstreifen in die Mitte der Salatplatte füllen. Mit dem Dressing

begießen und einige Erdnüsse darüber streuen. Mit Streifen von roter Chili garnieren und servieren.

VARIATION

Statt Rindfleisch eignen sich auch Huhn, Pute, mageres Wild oder Schwein. Vor der Zubereitung alles sichtbare Fett entfernen.





Hähnchen-Spinat-Salat

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 225 KCAL (941 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets
à ca. 150 g
450 ml frische Hühnerbrühe
1 Lorbeerblatt
225 g frischer, junger Blattspinat
1 kleine rote Zwiebel, in Ringen
115 g frische Himbeeren

Salz und frisch gemahlener rosa Pfeffer
frisch geröstete Croûtons, zum Garnieren

DRESSING:
4 EL fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
1 EL Himbeeressig
2 TL klarer Honig

1 Die Hähnchenbrustfilets in eine Pfanne legen, mit der Brühe übergießen und das Lorbeerblatt zufügen. Alles aufkochen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 15–20 Minuten leicht kochen. Nach der halben Garzeit das Fleisch wenden. Das Fleisch in der Brühe abkühlen lassen.

2 Die Spinatblätter auf 4 Tellern anrichten und mit den Zwiebelringen belegen. Abdecken

und in den Kühlschrank stellen.

3 Das Fleisch abgießen und mit Küchenpapier abtupfen, dann in Scheiben schneiden und fächerförmig auf dem Spinat und den Zwiebeln anrichten. Mit Himbeeren bestreuen.

4 Für das Dressing alle Zutaten vermischen.

5 Auf jedes Hähnchenbrustfilet etwas Dressing gießen und mit Salz

und rosa Pfeffer bestreuen. Mit frisch gerösteten Croûtons servieren.

VARIATION

Dieses Rezept schmeckt auch mit geräucherter Hähnchenbrust. Sie ist aber teurer und etwas fetter. Es ist eine edle Vorspeise für ein feines Menü.





Provenzalische Nudeln

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 295 KCAL (1235 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

225 g Nudeln, z. B. Penne	400 g Artischockenherzen (Dose), abgetropft und halbiert	DRESSING:
1 EL Olivenöl	115 g kleine Zucchini, geputzt und in Scheiben geschnitten	2 EL passierte Tomaten
Salz und Pfeffer	115 g Kirschtomaten, halbiert	2 EL fettramer Frischkäse
25 g eingelegte schwarze Oliven, entsteint, abgetropft und klein geschnitten	100 g gemischte, kleine Salatblätter	oder fettramer, ungesüßter Naturjoghurt
25 g getrocknete Tomaten, eingeweicht und klein geschnitten	Basilikumblätter, gehackt, zum Garnieren	1 EL ungesüßter Orangensaft
		1 Bund frisches Basilikum, gehackt

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung nur so lange kochen, dass sie noch Biss haben. Dann abgießen und wieder in den Topf geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oliven und getrocknete Tomaten unterrühren. Abkühlen lassen.

2 Artischocken, Zucchini und Kirschtomaten behutsam unter

die gekochten Nudeln rühren. Die Salatblätter auf einer Platte anrichten.

3 Alle Zutaten für das Dressing gründlich verrühren, dann über Nudeln und Gemüse gießen und mischen.

4 Den Nudelsalat auf den Salatblättern anrichten und mit Basilikum garnieren.

VARIATION

Gehaltvoller wird der Salat, wenn 225 g zerpfückter Thunfisch (eingelegt) mit dem Gemüse unter die Nudeln gemischt werden. Probieren Sie auch andere Nudelformen, z. B. Farfalle (Schleifen) oder Rotelle (Speichenräder).





Wurzelgemüse-Salat

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 150 KCAL (628 kJ) UND 9 G FETT

ZUTATEN

350 g Mohrrüben	100 g gemischter Blattsalat	$\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Orangenschale
225 g Rettich	25 g gehackte Walnüsse	1 TL Selleriesamen
115 g Radieschen		Salz und Pfeffer
350 g Knollensellerie	DRESSING:	
1 EL Orangensaft	1 EL Walnussöl	
2 Selleriestangen mit Blättern, gewaschen und geputzt	1 EL Weißweinessig	
	1 TL körniger Senf	

1 Mohrrüben und Rettich schälen und mit einem Messer in feine Streifen schneiden oder raspeln. Die Radieschen fein raspeln. In separaten Schüsseln beiseite stellen.

2 Die Selleriekolle mit einem scharfen Messer schälen und klein schneiden oder raspeln. Mit dem Orangensaft vermischen.

3 Die Sellerieblätter entfernen und zum Garnieren beiseite legen. Die

Selleriestangen in feine Scheiben schneiden.

4 Die Salatblätter auf 4 Tellern anrichten, darauf das geraspelte Gemüse verteilen.

5 Für das Dressing Walnussöl, Weinessig, Senf, Orangenschale und Selleriesamen mischen, salzen und pfeffern. Dressing über den Salat trüpfeln und mit den klein geschnittenen Sellerieblättern und den Walnüssen bestreuen.

TIPP

Es gibt runde und lange Rettiche mit weißer und schwarzer Schale. Alle haben weißes Fleisch. Freilandrettiche sind meist särfer als Treibhausware. Japanischer Rettich, auch Daikon genannt, ist relativ scharf und wird auch für Pfannengerichte verwendet.





Reissalat mit Roter Bete und Orangen

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 335 Kcal (1402 kJ) UND 2,5 G FETT

ZUTATEN

225 g Mischung aus Langkorn- und Wildreis (s. Tipp)	Schnittlauchröllchen, zum Garnieren	1 EL körniger Senf
4 große Orangen		½ TL fein abgeriebene Orangenschale
450 g Rote Bete, geschält und gegart	DRESSING:	2 TL klarer Honig
Salz und Pfeffer	4 EL fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßer Naturjoghurt	
2 Chicorée	1 Knoblauchzehe, zerdrückt	

1 Den Reis garen, abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen.

2 Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Dabei eine Schüssel unterstellen, um den Saft aufzufangen. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Häuten heraus trennen. Die Filets in eine separate Schale geben. Den Saft abdecken und in den Kühlschrank stellen.



3 Die Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Mit den Orangenfilets mischen, abdecken und in den Kühlschrank stellen.

4 Den Reis mit dem Orangensaft mischen, salzen und pfeffern.

5 Auf 4 Tellern je einen Kranz aus Chicoréeblättern auslegen. Den Reis in die Mitte füllen, darauf die Rote Bete und die Orangen anrichten.



6 Alle Zutaten für das Dressing verrühren und über den Salat gießen oder separat in einer Schüssel servieren. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

TIPP

Wildreis-Mischungen gibt es fertig abgepackt zu kaufen. Alternativ: Separat 175 g weißen Reis und 60 g Wildreis garen.





Scharfer Rotkohlsalat

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 200 KCAL (837 kJ) UND 8,5 G FETT

ZUTATEN

- ½ kleiner Rotkohl
- 1 große Mohrrübe
- 2 rotschalige Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 100 g fettarmer Cheddar,
gerieben

- GARNIERUNG:
rote Chilischoten, in schmalen
Streifen
Mohrrüben, in schmalen Streifen

- DRESSING:
3 EL fettreduzierte Mayonnaise

- 3 EL fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1–2 TL Chilipulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
(nach Geschmack)

1 Den Rotkohl durchschneiden und den Strunk entfernen. Die Blätter fein hobeln und in eine Schüssel geben. Die Mohrrübe schälen und fein raspeln, zum Kohl geben.

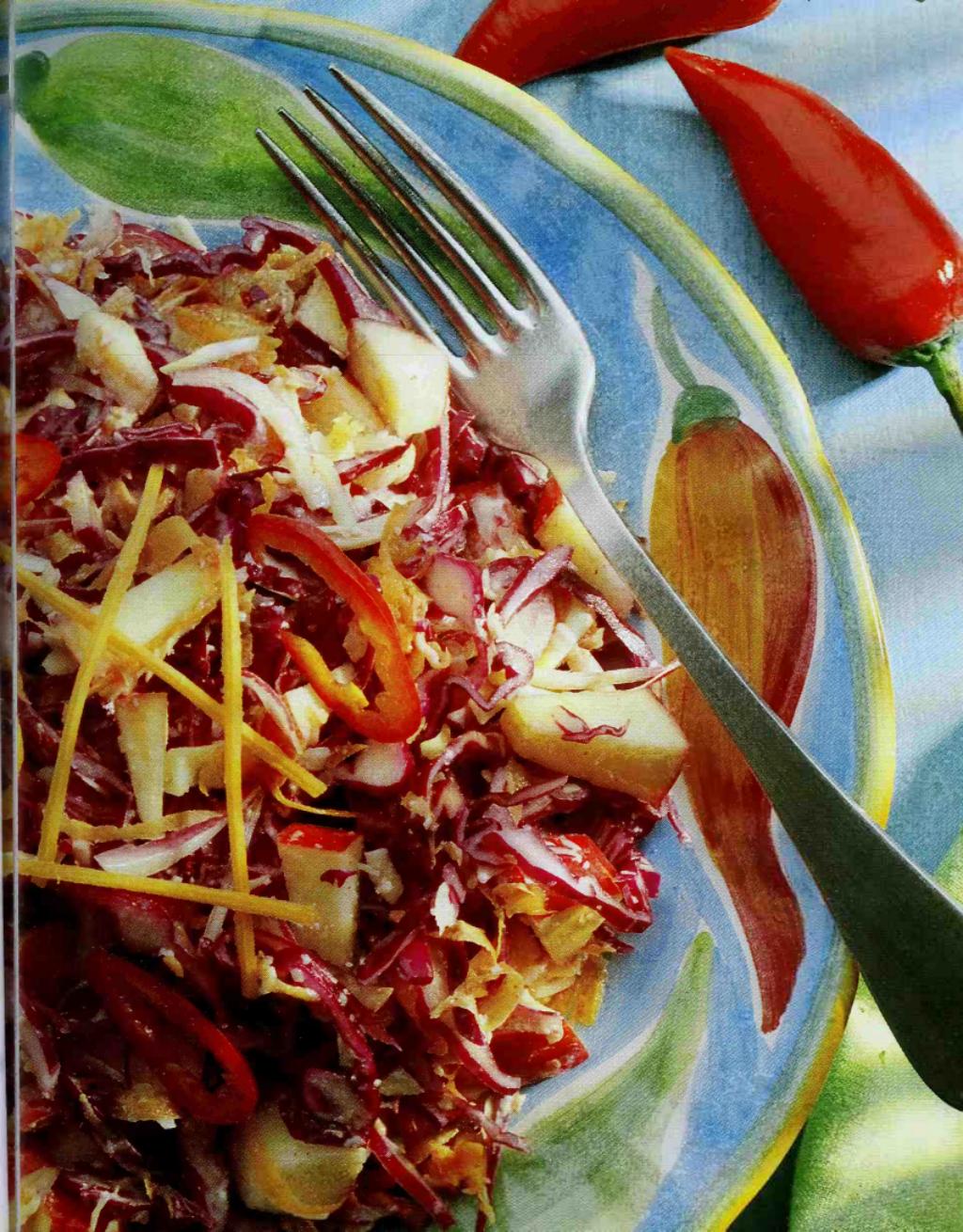
2 Die Äpfel entkernen und mit Schale würfeln. In einer separaten Schüssel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Dann Äpfel, Mohrrüben und Kohl mischen.

3 Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem Käse unter den Salat mischen.

4 Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Knoblauchzehe und Paprika in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Soll der Salat scharf werden, etwas Cayennepfeffer zugeben.

5 Das Dressing über den Salat gießen und gründlich verrühren. Den Salat abdecken und für 1 Stunde in den Kühlenschrank stellen, damit sich das Aroma entwickeln kann. Zum Servieren mit Chili- und Mohrrübenstreifen garnieren.





Nudelsalat Nizza

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 370 KCAL (1548 kJ) UND 9 G FETT

ZUTATEN

225 g Nudeln (z. B. Farfalle)
175 g grüne Bohnen, geputzt
350 g Thunfischsteaks
Pfeffer
115 g Kirschtomaten, halbiert
8 Sardellenfilets, auf Küchenpapier abgetropft

2 EL eingelegte Kapern, abgetropft
25 g eingelegte schwarze Oliven, entstein und abgetropft
frisches Basilikum, zum Garnieren
Salz und Pfeffer

DRESSING:
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL Zitronensaft
½ TL abgeriebene Zitronenschale
1 EL frisch gehacktes Basilikum

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung eben gar kochen. Abgießen und warm stellen.

2 In einem kleinen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Bohnen 5–6 Minuten kochen, bis sie gerade weich werden. Abgießen, mit den Nudeln mischen und wieder warm stellen.

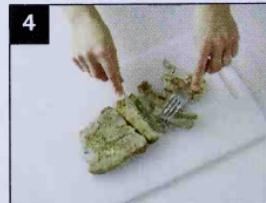
3 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die

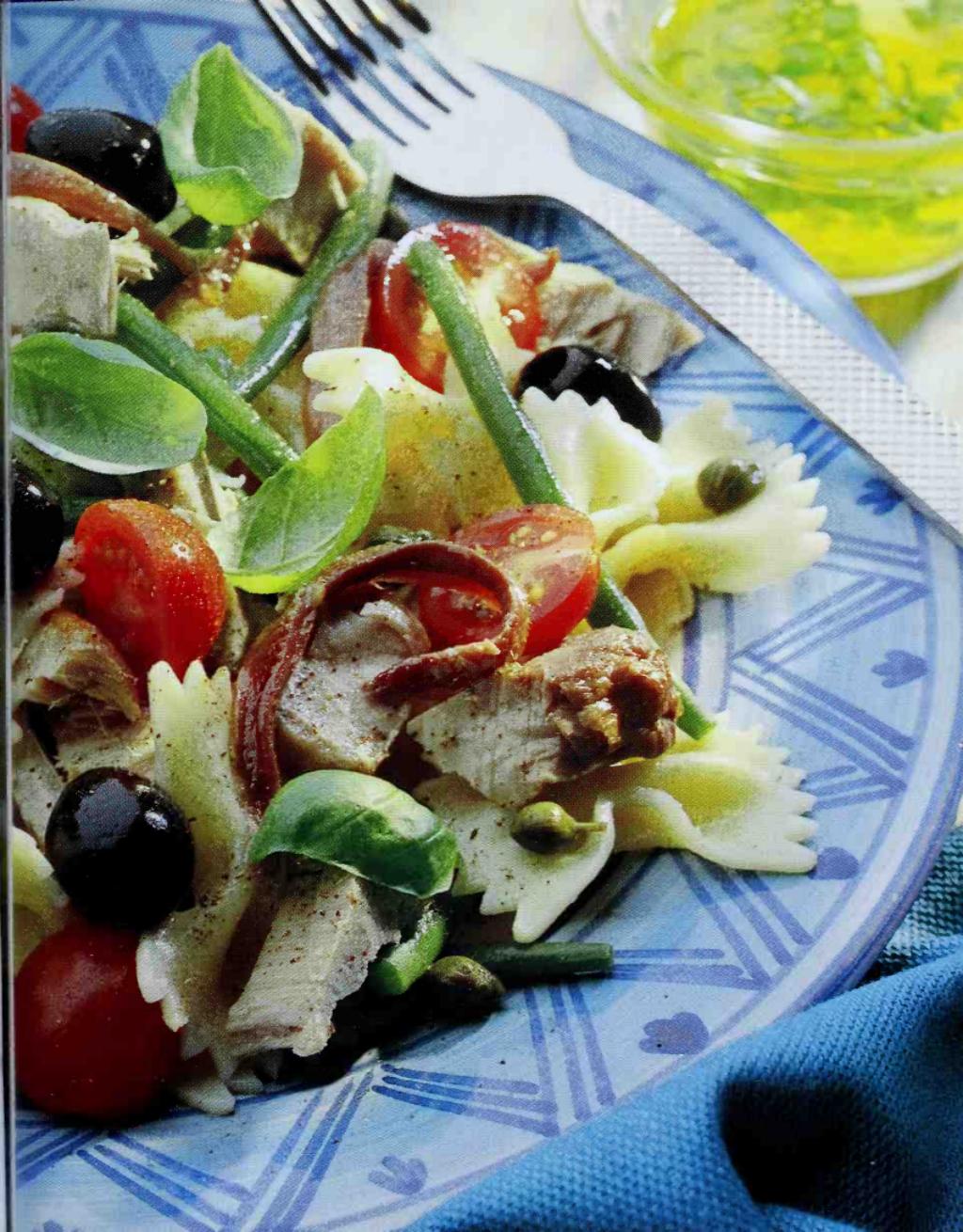
Thunfischsteaks abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Von beiden Seiten mit Pfeffer würzen. Die Steaks auf den Grillrost legen und 4–5 Minuten von jeder Seite grillen, bis sie gar sind.

4 Den Thunfisch auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerpfücken. Den Thunfisch mit Tomaten, Sardellen, Kapern und

Oliven zu den Nudeln geben und alles gut verrühren. Warm halten.

5 Unterdessen die Zutaten für das Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Nudeln gießen und vorsichtig mischen. In eine vorgewärmede Schüssel geben, mit Basilikum bestreuen und servieren.





Couscous-Kokosnuss-Salat

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 270 KCAL (1130 kJ) UND 10 G FETT

ZUTATEN

350 g Couscous, vorgegart
175 g fleischige
Trockenaprikosen
1 Bund frischer Schnittlauch
1 EL ungesüßte Kokosraspeln
1 TL gemahlener Zimt
Salz und Pfeffer

Minzeblätter, gehackt,
zum Garnieren

DRESSING:
1 EL Olivenöl
2 EL ungesüßter Orangensaft
½ TL abgeriebene Orangenschale

1 TL körniger Senf
1 TL klarer Honig
2 EL frisch gehackte
Minzeblätter

- Den Couscous nach Packungsanweisung einweichen.
- Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous in einen Dämpfer oder ein mit Musselin ausgelegtes Sieb geben und über den Topf hängen. Mit geschlossenem Deckel nach Packungsanweisung fertig dämpfen. Vom Herd nehmen, in eine hitzefeste Schüssel geben und zum Abkühlen beiseite stellen.

- Aprikosen in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Schnittlauch klein schneiden und zu den Aprikosen geben.

deckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren mit Minzeblättern garnieren.

- Den abgekühlten Couscous mit Aprikosen, Schnittlauch, Kokosraspeln und Zimt vermischen. Salzen und pfeffern.

- Alle Zutaten für das Dressing verrühren, über den Couscous gießen und vermischen. Zuge-

TIPP

Den Salat kann man auch warm servieren. Dann wird mit Aprikosen, Schnittlauch, Kokosraspeln und Zimt zusätzlich 1 Esslöffel Olivenöl untergerührt. In einer vorgewärmten Schüssel anrichten.







Desserts & Gebäck

Der ideale Abschluss eines Menüs ist frisches Obst, vielleicht mit einem Klecks fettermem Joghurt oder

Frischkäse. Obst enthält kein Fett und ist süß genug, sodass zusätzliche Zuckerzugaben unnötig sind. Es ist ein wertvoller Lieferant von Vitaminen und Mineralstoffen – in jeder Hinsicht also ideal für die gesundheitsbewusste Ernährung.

Es gibt aber Dutzende anderer Möglichkeiten, Obst als Grundlage für Desserts und Gebäck zu verwenden. Dank moderner Transporttechnik scheint das Angebot exotischer und ungewöhnlicher Früchte in den Supermarktregalen wöchentlich größer zu werden. Probieren Sie einige dieser Früchte in köstlichen warmen Desserts, eleganten Schaumspeisen oder verführerischem Gebäck oder servieren Sie alte Bekannte einmal auf ganz neue Weise.

Von der feinen Erdbeerroulade als Krönung eines festlichen Menüs bis zum saftigen Möhren-Ingwer-

Kuchen für unerwartete Gäste finden Sie im folgenden Kapitel mit Sicherheit das ideale Rezept.



Hauchdünne Obsttörtchen

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 185 KCAL (774 kJ) UND 7,5 G FETT

ZUTATEN

1 mittelgroßer Dessertapfel
1 mittelgroße reife Birne
2 EL Zitronensaft
60 g Halbfettmargarine

4 Lagen Frühlingsrollenteig,
Tiefkühlware auftauen
2 EL zuckerreduzierte
Aprikosenmarmelade
1 EL ungesüßter Orangensaft

2 TL Puderzucker, zum Bestäuben
fettaime Vanillesauce,
zum Servieren

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Apfel und Birne entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

2 Die Halbfettmargarine bei milder Hitze schmelzen.

3 Die Teigblätter in je 4 Stücke schneiden und mit einem sauberen, feuchten Geschirrtuch bedecken. Danach 4 Tortell-Förmchen (10 cm Durchmesser) mit etwas

Halbfettmargarine einpinseln.

4 Die 4 Teigstücke mit der geschmolzenen Halbfettmargarine bestreichen. Je ein Stück auf den Boden der Form legen und andrücken, die anderen in jeweils anderem Winkel darauf legen. Die übrigen drei Förmchen ebenso auslegen.

5 Die Apfel- und Birnenpalten abwechselnd auf die Teigblätter legen, dann die Teigränder leicht nach innen biegen.

6 Aprikosenmarmelade und Orangensaft glatt verrühren und das Obst damit großzügig bestreichen. 12–15 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit heißer Vanillesauce servieren.

VARIATION

Auch andere Kombinationen schmecken köstlich: Pfirsich und Aprikose, Himbeeren und Apfel oder Ananas und Mango.



3



4



5



Mandel-Trifle

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 230 KCAL (963 kJ) UND 3,5 G FETT

ZUTATEN

8 große Amaretti
(Mandelmakronen)
4 EL Weinbrand oder Amaretto
225 g Himbeeren

300 ml fettarmer Vanillepudding
300 ml fettarmer Frischkäse
oder fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt

5 Tropfen Bittermandelaroma
15 g geröstete Mandelblättchen
1 TL Kakaopulver

1 Die Makronen in eine Schüssel geben und mit einem Stampfer grob zerkleinern.

2 Die zerdrückten Makronen auf 4 Dessertgläser verteilen, mit Weinbrand oder Likör beträufeln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

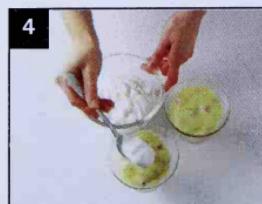
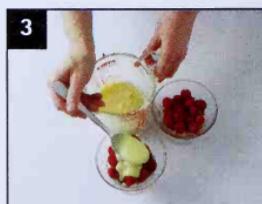
3 Auf die Makronen eine Schicht Himbeeren geben, einige zum Dekorieren zurücklegen. Die Himbeeren mit einer Schicht Vanillepudding bedecken.

4 Den Frischkäse oder Joghurt mit Mandelaroma verrühren und auf den Pudding geben. Für 30 Minuten in den Kühlenschrank stellen.

5 Unmittelbar vor dem Servieren mit gerösteten Mandeln bestreuen und mit Kakaopulver bestäuben. Mit den restlichen Himbeeren garnieren und sofort servieren.

VARIATION

Bereiten Sie dieses Trifle mit gemischten Beerenfrüchten zu. Tieffühlfrüchte auf den Makronen auftauen lassen, sodass diese den Saft aufsaugen. Das schmeckt einfach hinreißend.





Käseherzen mit Erdbeersauce

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 120 KCAL (502 kJ) UND 0,6 G FETT

ZUTATEN

150 g fettarmer Hüttenkäse
150 ml fettarmer Frischkäse
oder fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt
1 mittelgroßes Eiweiß

2 EL Zucker
5–10 Tropfen Vanillearoma
Duftgeranienblätter, zum
Garnieren (nach Wunsch)

SAUCE:
225 g Erdbeeren
8 EL ungesüßter Orangensaft
2–3 TL Puderzucker

1 Insgesamt 4 Herzförmchen mit sauberem Musselin auslegen. Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit der Rückseite eines Metalllöffels den Hüttenkäse durchdrücken. Mit Naturjoghurt oder Frischkäse mischen.

2 Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit Zucker und Vanillearoma unter die Käsemischung heben.

3 Die Förmchen auf einen Rost über einen

Bräter stellen. Die Käsemischung einfüllen und die Oberfläche glatt streichen. Etwa 1 Stunde in den Kühlenschrank stellen, bis die Masse fest ist.

4 Für die Sauce die Erdbeeren unter kaltem Wasser waschen. Einige Früchte für die Garnierung aufbewahren, die übrigen putzen und klein schneiden. Die Erdbeeren mit dem Orangensaft im Mixer fein pürieren oder durch ein Sieb streichen. Mit dem Puderzucker abschmecken,

abdecken und in den Kühlenschrank stellen.

5 Die Käseherzen aus den Formen stürzen und den Musselin entfernen. Mit Erdbeeren und Geranienblättern garnieren und mit der Sauce servieren.





Mandel-Rosinen-Käsekuchen

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 315 KCAL (1318 kJ) UND 16 G FETT

ZUTATEN

12 große Amaretti (Mandelmakronen)	25 g gemahlene Mandeln	GARNIERUNG:
1 mittelgroßes Eiweiß, verquirlt	25 g Zucker	25 g geröstete Mandelblättchen
225 g Magerquark	60 g Rosinen	Limettenschale, in feinen Streifen
2–3 Tropfen Bittermandelaroma	2 TL Gelatinepulver	
½ TL abgeriebene Limettenschale	2 EL kochendes Wasser	
	2 EL Limettensaft	

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Makronen in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit dem Nudelholz grob zerkleinern. Die Krümel in eine Schüssel geben und mit dem Eiweiß binden.

2 Vier beschichtete Spiegeleierringe (9 cm Durchmesser) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Makronenmischung in 4 Portionen teilen, in die

Ringe füllen und gut andrücken. 10 Minuten backen, bis die Böden knusprig sind. In den Ringen abkühlen lassen.

3 Quark, Mandelaroma, Limettenschale, gemahlene Mandeln, Zucker und Rosinen gut verrühren.

4 Die Gelatine in kochendem Wasser auflösen, den Limettensaft zufügen. Dann mit der Quarkmischung verrühren und auf die Böden geben.

Glatt streichen und für 1 Stunde kühl stellen.

5 Die Törtchen mit einem Palettenmesser aus den Ringen lösen, mit gerösteten Mandelblättchen und Streifen von Limettenschale garnieren.

VARIATION

Ersetzen Sie die Rosinen einmal durch klein geschnittene, fleischige Trockenaprikosen.





Rote Früchte mit Schaumsauce

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 220 KCAL (920 kJ) UND 0,3 G FETT

ZUTATEN

225 g rote Johannisbeeren,
gewaschen und geputzt,
Tiefkühlware auftauen
225 g Preiselbeeren
75 g hellbrauner Zucker

200 ml ungesüßter Apfelsaft
1 Zimtstange, zerbrochen
300 g kleine Erdbeeren,
gewaschen, geputzt
und halbiert

SAUCE:
225 g Himbeeren, Tiefkühlware
auftauen
2 EL Obstlikör
100 g Marshmallows

1 Johannisbeeren, Preiselbeeren und Zucker mit Apfelsaft und Zimt in einen Topf geben. Aufkochen und die Früchte 10 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis sie weich werden.

2 Die Erdbeeren zugeben und unterrühren. Die Mischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann abdecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Zimtstange entfernen.

3 Die Sauce unmittelbar vor dem Servieren zubereiten. Himbeeren und Likör in einem kleinen Topf aufkochen und 2–3 Minuten kochen, bis die Früchte zu zerfallen beginnen. Die Marshmallows zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie schmelzen.

4 Den Fruchtsalat in Portionsschälchen füllen, mit der Himbeer-Marshmallow-Sauce begießen und sofort servieren.

VARIATION

Diese Sauce schmeckt auch gut über fetterm Eis. Intensiver wird ihre Farbe, wenn Sie die Himbeeren durch gemischte Beerenfrüchte ersetzen.





Knusper-Eiscreme

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 265 KCAL (1109 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

175 g frische Vollkorn-Brotkrümel
25 g Walnüsse, fein gehackt
60 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL geriebene Muskatnuss

1 TL abgeriebene Orangenschale
450 ml fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
2 große Eiweiß

GARNIERUNG:
Walnusshälfte
Orangenscheiben
frische Minzeblätter

1 Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Brotkrümel, Walnüsse und Zucker vermischen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, die Bröselmischung darauf geben und unter häufigem Rühren 5 Minuten grillen, bis die Mischung gleichmäßig gebräunt ist. Zum Abkühlen beiseite stellen.

2 Die abgekühlte Bröselmischung in einer Schüssel mit Muskatnuss, Orangenschale und Joghurt vermischen. In einer zweiten Schüssel das Ei-

weiß zu steifem Schnee schlagen. Die Bröselmischung unter den Eischnee heben.

3 Die Mischung in 4 Puddingförmchen füllen, glatt streichen und für $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

4 Zum Servieren die Böden der Förmchen für einige Sekunden in heißes Wasser tauchen, dann stürzen. Mit Walnusshälfte, Orangenscheiben und Minzeblättern garnieren.

TIPP

Anstelle der Puddingförmchen können Sie auch Tassen verwenden oder das Eis in einer großen Schüssel zubereiten. Alternativ füllen Sie die Mischung in eine Kunststoffdose und stecken nach dem Gefrieren Kugeln ab.





Schokoladen-Ramequins

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 170 KCAL (712 kJ) UND 3 G FETT

ZUTATEN

300 ml fettramer Frischkäse oder fettramer, ungesüßer Naturjoghurt	4 TL Kakaopulver	ZUM SERVIEREN:
150 ml fettramer Naturjoghurt	5 Tropfen Vanillearoma	Kiwi, Orange und Banane, in Stücken
25 g Puderzucker	2 EL brauner Rum (nach Wunsch)	Erdbeeren, Himbeeren
4 TL fettarmes Schokoladen- Getränktpulver	2 mittelgroße Eiweiß	
	4 Schokoladensterne, zum Garnieren	

1 Frischkäse und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Zucker, Schokoladen-Getränktpulver und Kakaopulver einrühren und vermischen, Vanillearoma und Rum zugeben.

2 In einer zweiten Schüssel das Eiweiß steif schlagen und mit einem Metalllöffel unter die Frischkäse-Joghurt-Creme heben.

3 Die Creme in 4 kleine Porzellantöpfchen

füllen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Jede Portion mit einem Schokoladenstern dekorieren.

4 Zu diesem Dessert schmecken frische Früchte wie Kiwi, Orange oder Banane, ganze Himbeeren und Erdbeeren.

VARIATION

Die Schokoladenmischung eignet sich auch gut für leichten Käsekuchen. Den Boden bereiten Sie aus Amaretti und Eiweiß. Zur Füllung geben Sie 2 TL Gelatinepulver, aufgelöst in 2 EL kochendem Wasser. Verwenden Sie möglichst Amaretti aus Aprikosenkernen, die nahezu fettfrei sind.





Knuspriges Zitronenbaiser

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 195 KCAL (816 kJ) UND 0,6 G FETT

ZUTATEN

8 Baiserschalen
300 ml fettsamer, ungesüßter Naturjoghurt
 $\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Orangenschale
 $\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Zitronenschale
 $\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Limettenschale
2 EL Orangenlikör oder ungesüßter Orangensaft

GARNIERUNG:
Kumquats, in Scheiben
Limettenschale, in feinen Streifen
SAUCE:
60 g Kumquats
8 EL ungesüßter Orangensaft
2 EL Zitronensaft

2 EL Limettensaft
2 EL Wasser
2–3 TL Zucker
1 TL Speisestärke,
mit 1 EL Wasser angerührt

1 Die Baisers in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit dem Nudelholz in kleine Stücke zerbröseln. In eine Rührschüssel füllen.

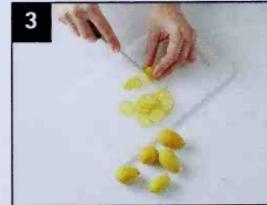
2 Joghurt, Zitrusschalen und Likör oder Saft mit den zerdrückten Baisers verrühren. Die Mischung in 4 Portionsförmchen füllen, glatt streichen und für 1½ bis 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

3 Für die Sauce die Kumquats in dünne Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf mit Zitrussäften und Wasser aufkochen. 2–3 Minuten kochen, bis die Kumquats weich werden.

4 Mit Zucker nach Geschmack süßen, die angerührte Stärke zugeben und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eingickt. In eine kleine Schüs-

sel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen. Die Folie verhindert, dass sich eine Haut bildet.

5 Zum Servieren die Förmchen 5 Sekunden in heißes Wasser tauchen. Das Eis auf Teller stürzen. Mit Kumquat-scheiben und Streifen von Limettenschale garnieren und mit der Sauce servieren.





Tropisches Früchtedessert

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 170 KCAL (712 kJ) UND 0,6 G FETT

ZUTÄTEN

1 mittelgroße reife Mango	2 mittelgroße Eiweiß	2 Passionsfrüchte
2 Kiwis	425 g fettarmer Vanillepudding (Fertigprodukt)	$\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Limettenschale, plus etwas zum Garnieren
1 mittelgroße Banane		
2 EL Limettensaft	2–3 Tropfen Vanillearoma	

1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom flachen Stein in der Mitte lösen und grob hacken. Dann mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren oder die Mangowürfel mit einer Gabel zerdrücken.

2 Die Kiwis schälen, das Fruchtfleisch fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Banane schälen, würfeln und zu den Kiwis geben. Beides mit Limettensaft beträufeln, damit die Früchte sich nicht verfärben.

3 In einer fettfreien Schüssel das Eiweiß steif schlagen. Vorsichtig den Vanillepudding und das Vanillearoma unterheben.

4 Die gewürfelten Früchte, das Mango-püree und die Vanillepudding-Eischnee-Mischung in Portionsgläser schichten. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5 Die Passionsfrüchte halbieren. Die Kerne herausschaben und die Früchte auf die Dessertgläser verteilen.

6 Mit abgeriebener Limettenschale bestreuen und servieren.

VARIATION

Köstlich schmeckt dieses Dessert auch mit Papaya-püree, Ananas- und Dattelwürfeln und Tamarillo- oder Granatapfekernen. Für eine sommerliche Variante könnten Sie Himbeeren und Brombeeren, Erdbeer-püree und Kirschen kombinieren.





Himbeer-Pavlovas

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 170 KCAL (712 kJ) UND 0,2 G FETT

ZUTATEN

2 große Eiweiß
1 TL Speisestärke
1 TL Himbeeressig
100 g hellbrauner Zucker
ohne Klümpchen

2 EL rotes Johannisbeergelee
2 EL ungesüßter Orangensaft
150 ml fettarmer Frischkäse
oder fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt

175 g Himbeeren, Tiefkühlware
auftauen
Duftgeranienblätter,
zum Garnieren (nach
Geschmack)

1 Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. In einer großen, fettfreien Schüssel das Eiweiß steif schlagen. Speisestärke und Essig unterrühren.

2 Löffelweise den Zucker unterrühren, bis eine glänzende, feste Masse entsteht.

3 Die Mischung in 4 Portionen aufteilen und diese in reichlich Abstand auf das Backblech

setzen. Die Kleckse zu Kreisen von 10 cm Durchmesser verstreichen und 40–45 Minuten backen, bis sie hellbraun und knusprig sind. Abkühlen lassen.

4 Johannisbeergelee und 2 EL Orangensaft in einen kleinen Topf geben. Unter Rühren erwärmen, bis das Gelee schmilzt. 10 Minuten abkühlen lassen.

5 Mit einem Palettenmesser die Baisers vom Blech nehmen und auf Teller legen. Mit Frischkäse

oder Joghurt bestreichen und mit den Himbeeren belegen. Die Geleemischung darüber gießen, garnieren und sofort servieren.

VARIATION

Für eine große Pavlova streichen Sie den Teig zu einem Kreis von 18 cm Durchmesser aus. Die Backzeit verlängert sich dann auf 1 Stunde.





Aprikosen-Orangen-Grütze

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 220 Kcal (921 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

225 g fleischige
Trockenaprikosen
300 ml ungesüßter Orangensaft
2 EL Zitronensaft
2–3 TL klarer Honig
1 EL Gelatinepulver
4 EL kochendes Wasser

ZIMTCREME:
115 g fettreduzierte Ricotta
1 TL gemahlener Zimt
1 EL klarer Honig
115 g fettramer Frischkäse
oder fettramer, ungesüßter
Naturjoghurt

GARNIERUNG:
Orangenschnitze
Minzeblätter

1 Die Aprikosen mit dem Orangensaft in einen Topf geben. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel 15–20 Minuten garen, bis die Aprikosen gequollen sind. 10 Minuten abkühlen lassen.

2 Die Mischung mit dem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren. Zitronensaft und Honig unterrühren. Dann in einen Messbecher geben und mit kaltem Wasser auf 600 ml auffüllen.

3 Die Gelatine in kochendem Wasser auflösen und unter die Aprikosenmischung rühren.

4 Die Mischung in 4 Portionsförmchen (à 150 ml) oder eine große Form (600 ml) füllen. Zum Erstarren in den Kühl schrank stellen.

6 Die Förmchen für einige Sekunden in heißes Wasser tauchen. Die Grütze auf Teller stürzen und garnieren. Die Zimtcreme mit etwas gemahlenem Zimt bestäuben.

VARIATION

Dieses Dessert schmeckt auch mit getrockneten Birnen, Pfirsichen oder Mangos ausgezeichnet.





Sesam-Bananen

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 300 KCAL (1256 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

4 reife mittelgroße Bananen	150 ml fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
3 TL Zitronensaft	1 EL Puderzucker
115 g Zucker	5 Tropfen Vanillearoma
4 EL kaltes Wasser	
2 EL Sesamsamen	

abgeriebene Zitronen- und
Limettenschale,
zum Garnieren

1 Die Bananen schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln und umrühren, damit sie sich nicht verfärben.

2 Zucker und Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker löst. Bei starker Hitze 5–6 Minuten kochen, bis der Zucker karamellisiert.

3 Die Bananen abgießen und mit Küchenpapier

abtupfen. Ein Brett mit Backpapier auslegen und die Bananenstücke mit großen Abständen darauf verteilen.

4 Den Karamellsirup sofort über die Bananenstücke trüpfeln. Zügig arbeiten, das Karamell wird schnell fest. Die Bananen mit Sesam bestreuen und 10 Minuten stehen lassen.

5 Unterdessen Frischkäse oder Joghurt mit Puderzucker und Vanillearoma verrühren.

6 Die Bananen vom Brett nehmen und auf Desserttellern anrichten. Die Joghurtcreme mit Zitronen- und Limettenschalen bestreuen und als Dip dazu reichen.

TIPP

Beim Abreiben von Zitruschalen nicht die bittere, weiße Haut verwenden. Schalenstreifen von Zitrusfrüchten schmecken milder, wenn man sie 1 Minute in kochendem Wasser blanchiert und dann abschreckt.





Mokka-Marmor-Mousse

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 130 KCAL (544 kJ) UND 6,5 G FETT

ZUTATEN

1 EL löslicher Kaffee	150 ml fettreduzierte Crème fraîche, plus 4 TL zum Garnieren	2 EL Zucker
1 EL löslicher Getreidekaffee		4 Schokoladen-Kaffebohnen, zum Garnieren
2 TL Kakaopulver, plus etwas zum Bestäuben		
1 TL fettarmes Schokoladen-Getränkypulver	2 TL Gelatinepulver	
	2 EL kochendes Wasser	
	2 große Eiweiß	

1 Kaffee- und Getreidekaffeypulver in eine Schüssel geben, Kakao und Getränkypulver in eine zweite. Die Crème fraîche gleichmäßig auf die beiden Schüsseln verteilen und jeweils gut mit den Pulvern verrühren.

2 Die Gelatine in kochendem Wasser auflösen und beiseite stellen. In einer fettfreien Schüssel das Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee auf beide Crèmes verteilen.

3 Die aufgelöste Gelatine auf die beiden Cremes verteilen und alles mit einem Metalllöffel behutsam vermischen.

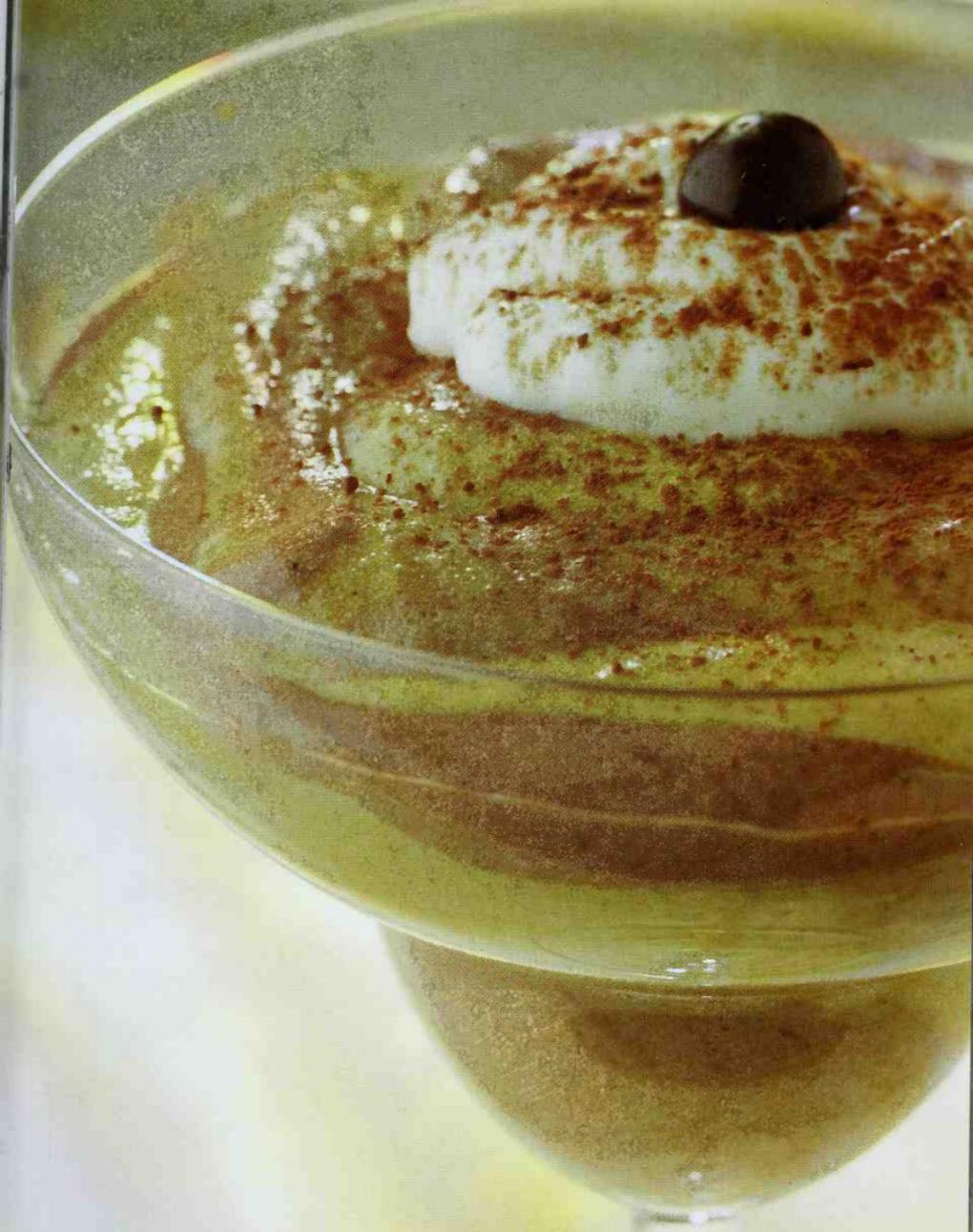
4 Die Crèmes löffelweise abwechselnd in Portionsgläser füllen und mit dem Löffelstiel behutsam ein spiralförmiges Muster ziehen. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

5 Zum Servieren auf jede Portion 1 EL Crème fraîche und eine Schokoladen-Kaffebohne geben.

TIPP

Konventionelle Crème fraîche hat einen Fettgehalt von ca. 40 %. Sie hat einen säuerlich-nussigen Geschmack und ist stichfest. Fettreduzierte Produkte sind etwas flüssiger. Sie sollten aber in der fettarmen Ernährung nur maßvoll verwendet werden. Wer mehr Fett einsparen will, verwendet ungesüßten Naturjoghurt oder Frischkäse.





Frucht-Müsli-Trifle

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 340 KCAL (1423 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

115 g fleischige Trockenaprikosen	450 ml ungesüßer Apfelsaft	115 g Knuspermüsli
115 g fleischige Trockenpflaumen	6 Kardamomkapseln	Aprikosenscheiben, zum Garnieren
115 g fleischige Trockenpfirsiche	6 Gewürznelken	
60 g Trockenäpfel	1 Zimtstange, zerbrochen	
25 g getrocknete Kirschen	300 ml fettarmer Naturjoghurt	

1 Für das Fruchtkompott die Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche, Äpfel und Kirschen in einen Topf geben, den Apfelsaft zugeben.

2 Kardamomkapseln, Gewürznelken und Zimt zufügen. Die Mischung aufkochen und 10–15 Minuten leicht kochen, bis die Früchte aufgequollen sind und weich werden.

3 Das Kompott im Topf auskühlen lassen. Die

Gewürze entfernen, dann das Kompott in eine Schüssel geben und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

4 Das Kompott abwechselnd mit Joghurt und Müsli in 4 Dessertgläser schichten. Mit etwas Müsli bestreuen.

5 Die Portionen mit Aprikosenstreifen garnieren und sofort servieren.

TIPP

Es gibt viele verschiedene Trockenfrüchte, darunter auch Mango und Birnen. Die Packungsaufschrift gibt an, ob sie vor der Verarbeitung eingeweicht werden müssen. Überprüfen Sie auch, ob den Früchten Zucker zugesetzt wurde, weil sich dies auf die Süße des Desserts erheblich auswirkt.





Bratäpfel in Rotwein

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 200 KCAL (837 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

4 Dessertäpfel

2 EL Zitronensaft

40 g Halbfettmargarine

60 g hellbrauner Zucker

1 kleine Orange

1 Zimtstange, zerbrochen

150 ml Rotwein

225 g Himbeeren, geputzt,

Tiefkühlware auftauen

frische Minze, zum Garnieren

1 Die Äpfel schälen, entkernen und in dicke Spalten schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärbten.

2 In einer Pfanne bei geringer Hitze die Halbfettmargarine behutsam schmelzen, den Zucker zugeben und beides zu einer Paste verrühren.

3 Die Apfelspalten in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten dünsten, bis sie

mit der Zuckerpaste bedeckt sind.

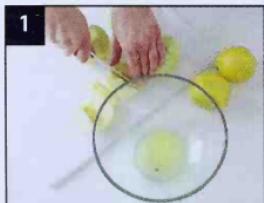
4 Mit einem Sparschäler einige Späne Orangenschale schneiden und diese mit dem Zimt zu den Äpfeln geben. Die Orange auspressen und den Saft mit dem Rotwein zu den Äpfeln gießen. Aufkochen und unter Rühren 10 Minuten leicht kochen.

5 Die Himbeeren zugeben und weitere 5 Minuten kochen, bis die Äpfel gar sind.

6 Orangenschale und Zimtstange entfernen. Dessert mit der Weinsauce anrichten, mit einem Stängel frischer Minze garnieren und heiß servieren.

VARIATION

Die Äpfel lassen sich auch gut mit Brombeeren und schwarzen oder roten Johannisbeeren kombinieren. Weil diese jedoch herber sind, müssen Sie etwas mehr Zucker zugeben.





Früchtegratins

Für 4 Personen • ENTHALT PRO PORTION 225 KCAL (942 kJ) UND 11 G FETT

ZUTATEN

450 g küchenfertige Sommerfrüchte, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, schwarze und rote Johannisbeeren,

Kirschen, Tiefkühlware auftauen
150 ml fettreduzierte Crème double

150 ml fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
5 Tropfen Vanillearoma
4 EL Farinzucker

- 1** Die Früchte auf ofenfeste Portionsförmchen verteilen.
- 2** Crème double und Frischkäse mit Vanillearoma verrühren und auf den Früchten verteilen.
- 3** Den Grill auf starke Hitze vorheizen. Jedes Förmchen mit einem Esslöffel Farinzucker

bestreuen und die Desserts 2–3 Minuten backen, bis der Zucker schmilzt und zu karamellisieren beginnt.
Heiß servieren.

VARIATION

Für festliche Anlässe weichen Sie die Früchte in 2–3 Eßlöffeln Obstlikör ein, ehe Sie sie mit der Crème bedecken.

TIPP

Viele Sahneprodukte werden inzwischen auch in fettreduzierten Varianten angeboten. Wer aber noch mehr Fett einsparen möchte, sollte in diesem Rezept die Crème double durch fettarme Frischkäse, Magerquark oder Naturjoghurt ersetzen.





Gebackene Früchte mit Limettencreme

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 220 KCAL (921 kJ) UND 6,5 G FETT

ZUTATEN

1 Baby-Ananas
1 reife Papaya
1 reife Mango
2 Kiwis
4 Mini-Bananen

4 EL brauner Rum
1 TL gemahlener Piment
2 EL Limettensaft
4 EL brauner Zucker

LIMETTENCREME:
60 g Halbfettsmargarine
½ TL abgeriebene Limettenschale
1 EL Puderzucker

1 Die Ananas vierteln, die Blätter weitgehend entfernen. Die Viertel in eine flache Schale legen. Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne herausschaben. Das Fleisch in dicke Spalten schneiden und zur Ananas geben.

2 Die Mango schälen, das Fleisch vom flachen Stein lösen und in dicke Spalten schneiden. Die Kiwis schälen und halbieren. Die Bananen schälen. Alle Früchte in eine flache Schale legen.

3 Mit Rum, Piment und Limettensaft beträufeln und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten. Dabei gelegentlich wenden.

4 Für die Creme die Halbfettsmargarine in eine Schüssel geben, Limettenschale und Puderzucker unterschlagen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

5 Den Backofen auf starke Hitze vorheizen. Die Früchte abgießen, den

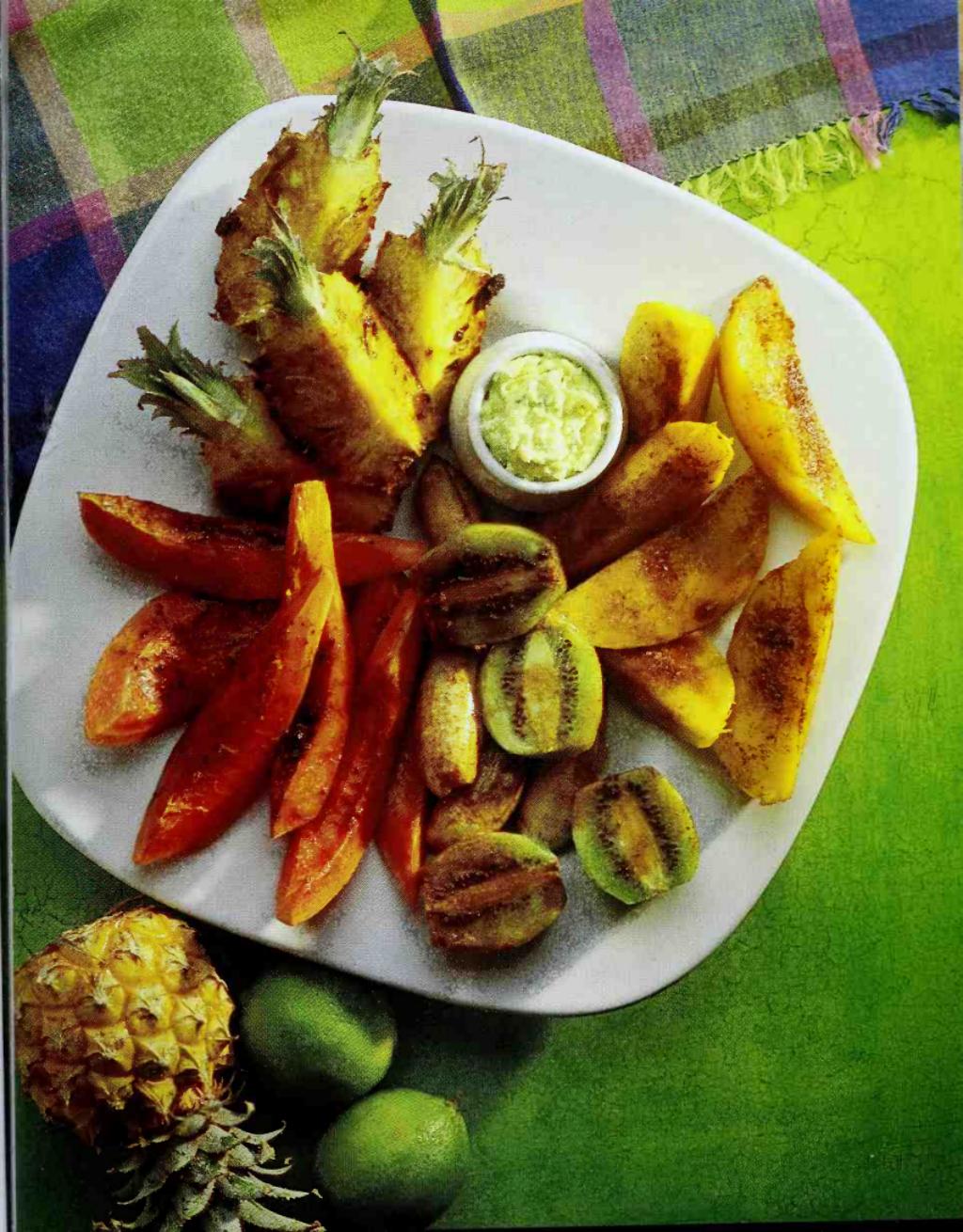
Saft auffangen. Die Früchte in den Bräter legen, mit dem Zucker bestreuen und 3–4 Minuten backen, bis der Zucker Blasen wirft und zu bräunen beginnt.

6 Die Früchte auf Tellern anrichten und mit dem Saft beträufeln. Dazu die Limettencreme servieren.

VARIATION

Dazu passt eine leichte Sauce aus 300 ml Saft von exotischen Früchten, eingedickt mit etwas Speisestärke.





Gebackene Birnen mit Zimt und braunem Zucker

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 160 KCAL (670 kJ) UND 6 G FETT

ZUTATEN

4 reife Birnen

2 EL Zitronensaft

4 EL hellbrauner Zucker

1 TL gemahlener Zimt

60 g Halbfettmargarine

fettreduzierte Vanillesauce,

zum Servieren

Streifen von Zitronenschale,

zum Garnieren

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Birnen schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Mit Zitronensaft eimpinseln, damit sie nicht braun werden. Die Birnen mit der gewölbten Seite nach oben in einen be-schichteten Bräter legen.

2 Zucker, Zimt und Halbfettmargarine in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker schmilzt. Nicht zu stark erhitzen, sonst verdunstet zuviel

Wasser aus der Halbfett-margarine. Danach die Mischung über die Birnenträufeln.

3 Die Birnen 20–25 Mi-nuten backen, bis sie weich und goldbraun sind. Dabei von Zeit zu Zeit mit der Zuckerlösung begießen.

4 Die Vanillesauce erhitz-en und auf 4 Dessert-teller verteilen. Auf jedem Teller 2 Birnenhälfte n anrichten, mit Streifen von Zitronenschale garnieren und servieren.

VARIATION

Das Dessert schmeckt auch mit Kochäpfeln sehr gut. Ersetzen Sie den Zimt durch gemahlenen Ingwer und garnieren Sie die Früchte mit Streifen von eingelegtem Ingwer. Oder würzen Sie mit Piment und geben vor dem Servie-ren 1 EL erwärmten, brau-nen Rum über jede Portion.





Bratäpfel mit Brombeeren

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 250 KCAL (1046 kJ) UND 2 G FETT

ZUTATEN

4 mittelgroße Kochäpfel	$\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Zitronenschale	fettreduzierte Vanillesauce,
1 EL Zitronensaft	2 EL Farinzucker	zum Servieren
100 g küchenfertige Brombeeren,	300 ml süßer Portwein	
Tiefkühlware auftauen	1 Zimtstange, zerbrochen	
15 g Mandelblättchen	3 TL Speisestärke, mit 2 EL kaltem	
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	Wasser angerührt	

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Äpfel waschen und abtrocknen. Rings um die Mitte die Schale einschneiden.

2 Die Kerngehäuse ausstechen und das Innere der Äpfel mit Zitronensaft bestreichen, um die Verfärbung zu verhindern. Die Äpfel in eine flache, ofenfeste Form stellen.

3 In einer Schüssel Brombeeren, Mandel-

blättchen, Piment, Zitronenschale und Zucker verrühren. Die Mischung mit einem Teelöffel in die ausgehöhlten Äpfel füllen.

4 Den Portwein in die Form gießen, den Zimt zufügen und die Äpfel im Ofen 35–40 Minuten backen. Den Saft in einen Topf abgießen und die Äpfel warm stellen.

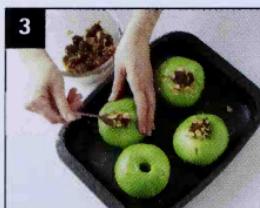
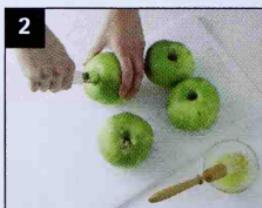
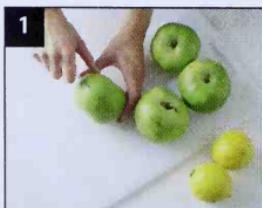
5 Die Zimtstange entfernen und die angerührte Speisestärke zugießen.

Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt.

6 Die Portweinsauce über die Bratäpfel gießen, mit der erhitzen Vanillesauce servieren.

VARIATION

Ersetzen Sie die Brombeeren durch Himbeeren. Statt des Portweins können Sie auch Orangensaft nehmen.





Weisse Spitzencrêpes mit Früchten

Für 4 Portionen • ENTHÄLT PRO PORTION 170 KCAL (712 KJ) UND 1,5 G FETT

ZUTATEN

3 mittelgroße Eiweiß
4 EL Speisestärke
3 EL kaltes Wasser
1 TL Pflanzenöl

FRUCHTFÜLLUNG:
350 g frische Litschis
 $\frac{1}{4}$ Galia-Melone
175 g kernlose, grüne
Weintrauben

$\frac{1}{2}$ -cm-Stück Ingwerwurzel
2 Stücke Ingwer in Sirup
2 EL Ingwerwein oder trockener
Sherry

1 Für die Füllung die Litschis schälen und die Steine entfernen. In eine Schüssel geben. Die Kerne mit einem Löffel aus der Melone schaben, die Melone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zu den Litschis geben.

2 Die Trauben waschen und abtrocknen, die Stiele entfernen. Zu den übrigen Früchten geben. Die Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Den eingelegten Ingwer abtropfen lassen. Den Sirup

auffangen, den Ingwer fein hacken.

3 Den Ingwer zu den Früchten geben. Den Sirup mit Ingwerwein oder Sherry verrühren und ebenfalls zugießen. Abdecken und beiseite stellen.

4 Für die Crêpes in einem kleinen Gefäß Eiweiß, Speisestärke und kaltes Wasser zu einem glatten Teig verrühren.

5 Eine kleine beschichtete Pfanne mit Öl einfetten und erhitzen.

Ein Viertel des Teiges in die Pfanne träufeln, den Boden dabei nicht vollständig bedecken. Einige Sekunden stocken lassen, dann vorsichtig herausnehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. Warm stellen. Die übrigen Crêpes ebenso zubereiten.

6 Je ein Crêpe auf einen Teller legen, Früchte darauf anrichten und Crêpe überschlagen. Heiß servieren.





Früchtebrot mit Erdbeer-Apfel-Creme

Für 8 Personen • ENTHÄLT PRO STÜCK 360 KCAL (1507 kJ) UND 2,8 G FETT

ZUTATEN

175 g Haferflocken	300 ml ungesüßter Apfelsaft	FRUCHTCREME:
100 g hellbrauner Zucker	175 g Vollkornmehl	225 g Erdbeeren, gewaschen und geputzt
1 TL gemahlener Zimt	3 TL Backpulver	2 Dessertäpfel, geschält, entkernt, gehackt und mit
125 g Sultaninen	Erdbeeren und Apfelspalten, zum Garnieren	1 TL Zitronensaft beträufelt
175 g kernlose Rosinen		300 ml ungesüßter Apfelsaft
2 EL Malzextrakt		

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Kastenform (900 g Inhalt) fetten. Haferflocken, Zucker, Zimt, Sultaninen, Rosinen und Malzextrakt in eine Schüssel geben. Den Apfelsaft zugießen, umrühren und 30 Minuten quellen lassen.

2 Mehl und Backpulver in die Mischung sie-

ben, Kleierückstände aus dem Sieb zum Mehl geben und alles verrühren. Den Teig in die Form geben und 1½ Stunden backen. 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

3 Für den Aufstrich Erdbeeren und Äpfel in einen Topf geben und den

Apfelsaft zugießen. Aufkochen und mit Deckel 30 Minuten leicht kochen. Den Aufstrich kräftig durchrühren und in ein vorgewärmtes Glas füllen. Abkühlen lassen, beschriften und verschließen.

4 Den Kuchen mit 1–2 Eßlöffeln Aufstrich servieren, mit Apfelspalten und Erdbeeren garnieren.





Bananen-Limetten-Kuchen

Für 10 Personen • ENTHALT PRO PORTION 360 KCAL (1507 kJ) UND 2,8 G FETT

ZUTATEN

300 g Mehl
1 TL Salz
1 ½ TL Backpulver
175 g hellbrauner Zucker
1 TL abgeriebene Limettenschale
1 mittelgroßes Ei, verquirlt
1 mittelgroße Banane, mit 1 EL Zitronensaft zerdrückt

150 ml fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
115 g Sultaninen
Bananenchips und fein geriebene Limettenschale, zum Garnieren

GLASUR:
115 g Puderzucker
1–2 TL Limettensaft
½ TL abgeriebene Limettenschale

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (18 cm Durchmesser) fetten und mit Backpapier auskleiden. Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben, Zucker und Limettenschale unterrühren.

2 In die Mitte der Mischung Ei, Bananenbrei, Frischkäse oder Joghurt und Sultaninen geben. Alles gut verrühren.

3 Den Teig in die Form geben und die Oberfläche glatt streichen. 40–45 Minuten backen, 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf einen Rost stürzen.

4 Für die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit dem Limettensaft verrühren. Der Guss soll nicht zu flüssig sein. Die Limettenschale unterrühren. Die

Glasur über den Kuchen träufeln und herunterlaufen lassen.

5 Mit Bananenchips und Limettenschale garnieren. 15 Minuten stehen lassen, bis die Glasur fest ist.

VARIATION

Ersetzen Sie die Limette (Saft und Schale) durch eine Orange und die Sultaninen durch gehackte Trockenaprikosen.





Brombeer-Apfel-Kuchen mit Knusperkruste

Für 10 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 230 KCAL (963 kJ) UND 1,5 G FETT

ZUTATEN

350 g Kochäpfel	175 g küchenfertige Brombeeren, plus einige zum Garnieren, Tiefkühlware auftauen	60 g weiße oder braune Zuckerwürfel, leicht zerbröseln
3 EL Zitronensaft	175 g hellbrauner Zucker	Apfelschnitze (Dessertapfel), zum Garnieren
300 g Vollkornmehl	1 mittelgroßes Ei, verquirlt	
3½ TL Backpulver	200 ml fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt	
1 TL gemahlener Zimt, plus etwas zum Bestäuben		

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Kastenform (900 g Inhalt) fetten und mit Backpapier auslegen. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Anschließend zusammen mit dem Zitronensaft in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten weich kochen. Dabei kräftig durchrühren, dann abkühlen lassen.

2 Mehl, Backpulver und Zimt in eine Schüssel sieben. Kleierückstände aus dem Sieb zufügen. 115 g Brombeeren und den Zucker unterrühren.

3 Eine Vertiefung in die Mitte drücken. Ei, Frischkäse und abgekühltes Apfelmus hinein geben und gut verrühren. Den Teig in die Form geben und die Oberfläche glatt streichen.

4 Die restlichen Brombeeren darauf streuen, leicht in den Teig drücken. Die zerbröckelten Zuckerwürfel aufstreuen und den Teig 40–45 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

5 Den Kuchen aus der Form nehmen und das Papier abziehen. Mit Zimt bestäuben und mit Früchten garniert servieren.





Festlicher Früchtekuchen

Für 12 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 315 KCAL (1319 kJ) UND 3 G FETT

ZUTATEN

175 g ungesüßte, entsteinte Datteln	2 TL Backpulver (leicht gehäuft)	GARNIERUNG:
115 g entsteinte, saftige Trockenpflaumen	1 TL Lebkuchen-Gewürzmischung	1 EL Aprikosenmarmelade, glatt gerührt
200 ml ungesüßter Orangensaft	115 g kernlose Rosinen	175 g Fertig-Zuckerguss
2 EL Sirup	115 g helle Sultaninen	Streifen von Orangenschale
1 TL abgeriebene Zitronenschale	115 g Korinthen	Streifen von Zitronenschale
1 TL abgeriebene Orangenschale	115 g getrocknete Preiselbeeren	
225 g Vollkornmehl	3 große Eier, getrennt	
	Puderzucker, zum Bestäuben	

1 Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine runde Backform (ca. 20 cm Durchmesser) fetten und mit Backpapier auskleiden. Datteln und Pflaumen würfeln und in einen Topf geben. Mit dem Orangensaft aufkochen und 10 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Früchte zu Püree verrühren. Sirup, Orangen- und Zitronenschale zugeben, abkühlen lassen.

2 Mehl, Backpulver und Gewürze in eine Schüssel sieben, die Kleierückstände aus dem Sieb zum Mehl geben. Die trockenen Früchte unterrühren und eine Vertiefung in die Mitte drücken.

3 Die abgekühlte Pflaumen-Dattel-Mischung mit den Eidottern verrühren. In einer separaten Schüssel das Eiweiß steif schlagen. Früchte und

Eidotter in die Vertiefung geben und unterrühren.

4 Den Eischnee unterheben. Den Teig in die Form geben, 1½ Stunden backen und in der Form auskühlen lassen.

5 Kuchen aus der Form nehmen und mit Marmelade bestreichen. Zuckerguss darüber pinseln. Fest werden lassen und mit Zitrusschalen garnieren.





Möhren-Ingwer-Kuchen

Für 10 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 300 KCAL (1256 kJ) UND 10 G FETT

ZUTATEN

225 g Mehl
3 TL Backpulver
1 TL Natron
2 TL gemahlener Ingwer
½ TL Salz
175 hellbrauner Zucker
225 g Mohrrüben, geraspelt
2 Stücke Ingwer in Sirup,
abgetropft und gehackt

25 g frische Ingwerwurzel,
gerieben
60 g kernlose Rosinen
2 mittelgroße Eier, verquirlt
3 EL Maiskeimöl
Saft von 1 mittelgroßen Orange

GLASUR:
225 g fettsamer Frischkäse
4 EL Puderzucker
5 Tropfen Vanillearoma

GARNIERUNG:
geraspelte Mohrrüben
frischer Ingwer
gemahlener Ingwer

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine runde Backform (ca. 20 cm Durchmesser) fetten und mit Backpapier auslegen.

2 Mehl, Backpulver, Natron, gemahlenen Ingwer und Salz in eine Schüssel sieben. Dann Zucker, Mohrrüben, Ingwer und Rosinen unterrühren.

3 In die Mitte der Mischung eine Vertiefung drücken. Eier, Öl und Orangensaft zusammen aufschlagen und in die Vertiefung gießen. Alle Zutaten gut verrühren.

4 Den Teig in die Form geben und die Oberfläche glatt streichen. Im Ofen 1–1½ Stunden backen, bis an einem eingeschlagenen Stäbchen keine

Teigreste mehr haften. In der Form auskühlen lassen.

5 Für die Glasur den Frischkäse in eine Schüssel geben und cremig rühren. Gesiebten Puderzucker und Vanillearoma zufügen. Gut verrühren.

6 Den Kuchen aus der Form nehmen und mit dem Guss bestreichen. Garnieren und servieren.





Erdbeerroulade

Für 8 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 185 KCAL (774 kJ) UND 4 G FETT

ZUTATEN

3 große Eier
115 g Zucker
115 g Mehl
1 EL heißes Wasser

FÜLLUNG:
200 ml fettarmer Frischkäse
oder fettarmer, ungesüßter
Naturjoghurt
5 Tropfen Bittermandelaroma

225 g kleine Erdbeeren
15 g geröstete Mandelblättchen
1 TL Puderzucker

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eier mit dem Zucker in eine Schüssel geben, über einen Topf mit heißem Wasser hängen und die Mischung aufschlagen, bis sie dick und cremig ist.

2 Die Schüssel vom Topf nehmen. Das Mehl hineinsieben, die Eier und das heiße Wasser unterheben. Den Teig auf das Blech streichen und 8–10 Minuten backen, bis er fest ist.

3 Die Teigplatte auf ein Stück Pergament stürzen. Das Backpapier abziehen und den Biskuit mit dem Pergament aufrollen. Die Rolle in ein Geschirrtuch hüllen und abkühlen lassen.

4 Für die Füllung Frischkäse oder Joghurt und Bittermandelaroma verrühren. Einige Erdbeeren für die Garnierung beiseite legen, die übrigen waschen und in Scheiben schneiden. Die Frischkäsecrème in den Kühlschrank stellen.

5 Den aufgerollten Teig ausbreiten, mit der Frischkäsecrème bestreichen und mit den Erdbeeren belegen. Vorsichtig wieder aufrollen. Mit Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

VARIATION

Als Füllung eignet sich auch ein Fruchtpüree, das mit etwas Zucker gesüßt ist.





Fruchtige Muffins

10 Stück • ENTHÄLT PRO STÜCK 180 KCAL (753 kJ) UND 1,5 G FETT

ZUTATEN

225 g Mehl	1 mittelgroße Banane, mit 1 EL	3 EL Maiskeimöl
4 TL Backpulver, leicht gehäuft	Orangensaft zerdrückt	2 EL Haferflocken
25 g hellbrauner Zucker	1 TL abgeriebene Orangenschale	Fruchtaufstrich, Honig oder
100 g fleischige Trocken-	300 ml Magermilch	Ahornsirup, zum Servieren
aprikosen, fein gehackt	1 mittelgroßes Ei, verquirlt	

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
10 Papier-Backförmchen in die Vertiefungen eines Muffinblechs setzen.
- 2 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, die Kleierrückstände aus dem Sieb zum Mehl geben. Zucker und Aprikosen unterrühren.

- 3 In die Mitte der Trockenzutaten eine Vertiefung drücken. Bananenbrei, Orangenschale, Milch,

Ei und Öl in die Vertiefung geben und alles zu einem cremigen Teig verrühren. Den Teig gleichmäßig auf die 10 Förmchen verteilen.

- 4 Mit Haferflocken bestreuen und 25–30 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen sind. Auf einem Rost leicht abkühlen lassen.

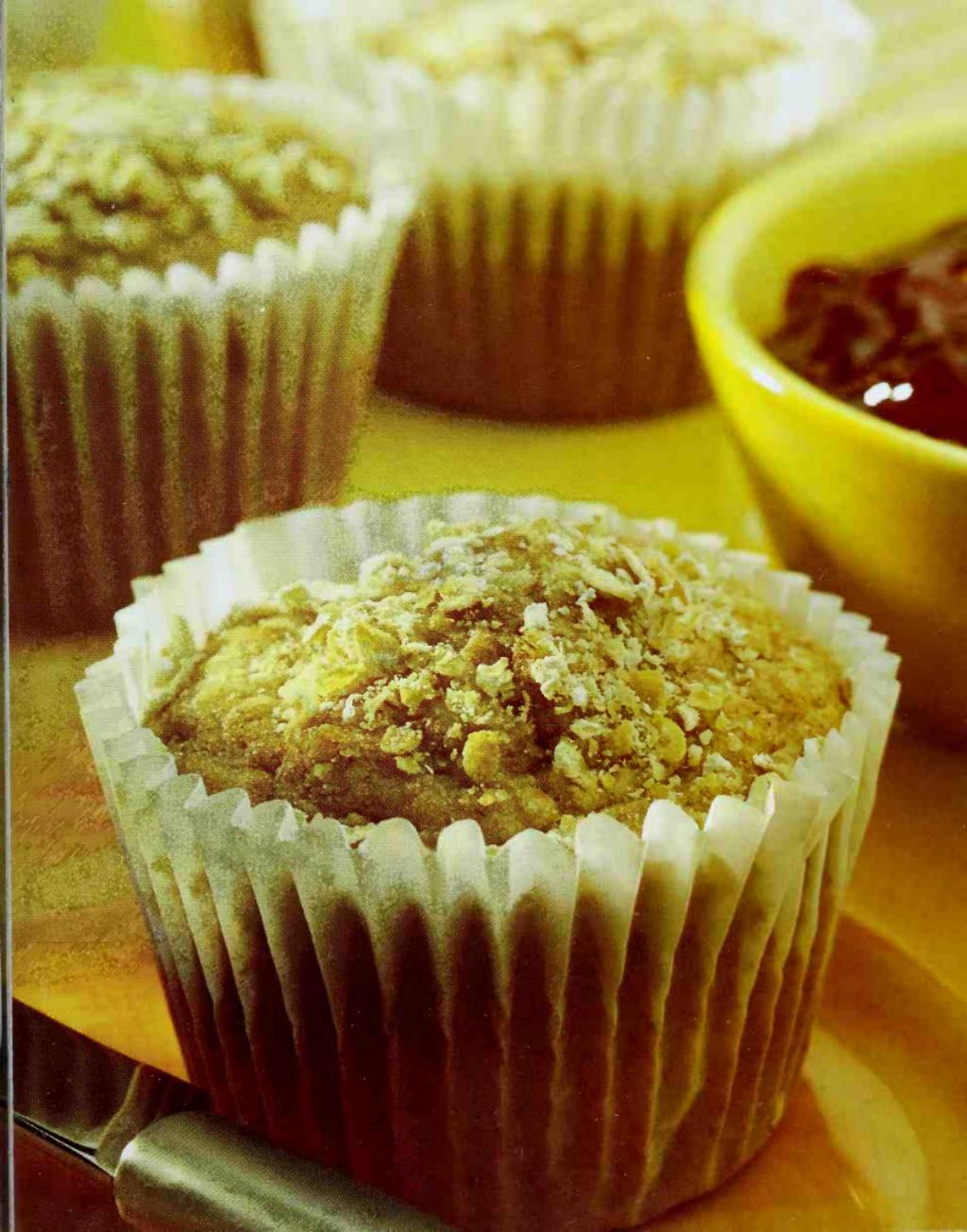
- 5 Die Muffins noch warm mit etwas Fruchtaufstrich, Honig oder Ahornsirup servieren.

VARIATION

Getrocknete Feigen eignen sich als Alternative zu den Aprikosen. Sie harmonieren gut mit dem Orangenaroma. Auch andere fleischige Trockenfrüchte können verwendet werden.

In einem luftdichten schließenden Gefäß halten sich die Muffins 3–4 Tage frisch. In Tiefkühlboxen oder -beuteln kann man sie einfrieren (Haltbarkeit: 3 Monate).





Schokoladen-Brownies

12 Stück • ENTHÄLT PRO STÜCK 300 KCAL (1256 kJ) UND 4,5 G FETT

ZUTATEN

60 g ungesüßte, entsteinte
Datteln, gehackt
60 g fleischige, entsteinte
Trockenpflaumen, gehackt
6 EL ungesüßter Apfelsaft
4 mittelgroße Eier, verquirlt

300 g brauner Zucker
5 Tropfen Vanillearoma
4 EL fettarmes Schokoladen-
Getränkypulver
2 EL Kakaopulver
175 g Mehl
60 g dunkle Schokoladenstreusel

GLASUR:
115 g Puderzucker
1–2 TL Wasser
5 Tropfen Vanillearoma

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Backform (18 × 28 cm) fetten und mit Backpapier auskleiden. Datteln und Pflaumen in einen kleinen Topf geben, den Apfelsaft zugießen. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze 10 Minuten weich kochen. Zu Brei pürieren und abkühlen lassen.

2 Die abgekühlten Früchte in eine Schüs-

sel geben. Eier, Zucker und Vanillearoma einrühren. Schokoladen-Getränkypulver, Kakao und Mehl sieben, mit den Schokoladenstreuseln und den Früchten zu einem glatten Teig verrühren.

3 Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. 25–30 Minuten backen, bis der Teig fest ist und an einem eingestochenen Stäbchen kein Teig mehr haftet. Den Teig

in 12 Stücke schneiden und in der Form 10 Minuten abkühlen lassen. Zum Auskühlen auf einen Rost legen.

4 Für den Guss den Puderzucker mit Vanillearoma und Wasser zu einer dickflüssigen Masse verrühren.

5 Den Guss über den Kuchen träufeln und fest werden lassen. Mit etwas Kakaopulver bestäuben und servieren.





Käse-Schnittlauch-Brötchen

10 Stück • ENTHÄLT PRO STÜCK 120 KCAL (502 kJ) UND 2,8 G FETT

ZUTATEN

250 g Mehl

2½ TL Backpulver

¼ TL Senfpulver

¼ TL Cayennepfeffer

¼ TL Salz

100 g fettarmer Frischkäse

mit Kräutern

2 EL frisch gehackter Schnitt-

lauch, plus etwas

zum Garnieren

100 ml plus 2 EL Magermilch

60 g fettreduzierter Cheddar,

gerieben

fettarmer Frischkäse,

zum Servieren

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Senfpulver, Cayennepfeffer und Salz in eine Schüssel sieben.

2 Den Frischkäse zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Schnittlauch unterkneten.

3 In die Mitte des Teiges eine Vertiefung drücken. Unter ständigem Rühren 100 ml Milch zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

4 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Platte von 2 cm Dicke ausrollen. Mit einer runden Ausstechform (5 cm Durchmesser) Brötchen ausstechen und diese auf ein Backblech setzen.

5 Die Teigreste verkneten und erneut ausrollen. Wieder Brötchen ausstechen. Es sollten insgesamt 10 Brötchen werden.

6 Die Brötchen mit der restlichen Milch einspinseln und mit dem geriebenen Käse bestreuen. 15–20 Minuten backen, bis sie aufgegangen und hellbraun sind. Abkühlen lassen. Noch warm mit fettarmem Frischkäse servieren, der mit Schnittlauchstreifen garniert ist.

VARIATION

Für süße Brötchen lassen Sie Senfpulver, Cayennepfeffer, Schnittlauch und geriebenen Käse weg. Verwenden Sie stattdessen 75 g Rosinen, 25 g Zucker und Frischkäse ohne Kräuter.





Würziges Tomaten-Paprika-Brot

Für 8 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 250 KCAL (1046 kJ) UND 3 G FETT

ZUTATEN

1 kleine rote Paprika	1 TL Zucker	150 ml fettsamer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt
1 kleine grüne Paprika	150 ml lauwarmes Wasser	
1 kleine gelbe Paprika	450 g Weizenmehl (Type 1050)	
60 g getrocknete Tomaten	2 TL getrockneter Rosmarin	
50 ml kochendes Wasser	2 EL Tomatenmark	1 EL grobes Salz
2 TL Trockenhefe		1 EL Olivenöl

1 Backofen auf 220 °C, Grill auf starke Hitze vorheizen. Paprika halbieren und entkernen, auf dem Grillrost grillen, bis die Haut Blasen wirft. Nach 10 Minuten die Haut abziehen und die Paprika würfeln.

2 Tomaten in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen und quellen lassen.

3 Hefe und Zucker mit dem lauwarmen Was-

ser vermischen und 10–15 Minuten gehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und 1 TL Rosmarin zugeben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, die Hefemischung hinein gießen. Tomatenmark, Tomaten mit Einweichflüssigkeit, Paprika, Frischkäse und die Hälfte des Salzes zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

4 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3–4 Minuten durchkneten.

In eine bemehlte Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Noch einmal durchkneten und in eine gefettete Springform (23 cm) legen. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

5 Mit Öl einpinseln, mit Salz und Rosmarin bestreuen und 35–40 Minuten backen. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auskühlen lassen.





Register

Äpfel: Bratäpfel mit Brombeeren 232
Bratäpfel in Rotwein 224
Aprikosen-Orangen-Grüte 216
Auberginen-Nudel-Kuchen 164

Bananen: Bananen-Limetten-Kuchen 238
Sesam-Bananen 218
Birnen mit Zimt & braunem Zucker, gebackene 230
Biryani mit Karamellzwiebeln 150
Bohnen-Gemüse-Suppe, toskanische 16
Bohnenkrotopf, pikanter 160
Brombeer-Apfel-Kuchen mit Knusperkruste 240
Brot: Würzige Tomaten-Paprika-Brot 254
Brötchen, Käse-Schnitzlauch- 252

Champignons: Cannelloni 166 mit Reisfüllung 148
Couscous-Kokosnuss-Salat 192
Crêpes: Spinatcrêpes mit Krebsfüllung 46
Teigblätter mit Pfannengemüse & Tofu 152
Weiße Spätzlecrêpes mit Früchten 234
Curry: Huhn mit Curry-Joghurt-Kruste 94
Putencurry mit Aprikosen & Rosinen 102
Rindercurry mit Orangen 60

Eiscreme, Knusper- 206
Ente: mit Kiwi & Himbeeren 106
Entenkeule mit Äpfeln & Aprikosen 108
Erdbeerroulade 246

Fisch & Meeresfrüchte 112-140
Fischplätzchen mit pikanter Tomatensauce 114
Fisch-Zitrus-Spieße 128
Gebratener Heißbutt mit roten Zwiebeln 132
Mediterrane Fischsuppe 14 mit Reis & brauem Rum 118
Schnapper mit Chili-Krebsfüllung 126
Stüß-saurer Fischsalat 176
Würziger Lachs mit Ingwer-gemüse 134
Forelle, mexikanische Ofen- 140

Garnelen: Gecoste Garnelen-suppe mit Gurke 26
Nudelauflauf mit Garnelen & Thunfisch 112

Gemüse: Gefüllte Gemüse nach orientalischer Art 156
Gemüsespaghetti mit Zitronendressing 144
Mediterrane Gemüsespieße vom Grill 154
Teigblätter mit Pfannengemüse & Tofu 152
Überbackene Ratatouille 172
Wurzelgemüse-Salat 184
Grüte: Aprikosen-Orangen- 216

Hühnbutt mit roten Zwiebeln, gebratener 132
Himbeer-Pavlovas 214
Huhn: Chicken & Chips nach Südstaaten-Art 84
Dreiflügelige Huhn-Spinat-Lasagne 89
Geflügel-Schinken-Pastete mit Petersilie 36
Hähnchenbrust mit Knusperkruste 92
Hähnchen-Pflaumen-Kasserolette 98
Hähnchen-Spinat-Salat 180
Hühnerbrust mit Honig & Zitrone 96
Hühnerklößchen mit Mais & Chili 90
Hühnersuppe mit Spargel 8
Limetten-Huhn-Spieße mit Mango-Salsa 86
mit Curry-Joghurt-Kruste 94
Nudelgratin mit Huhn, Fenichel & Rosinen 82
Salbeihuhn mit Reis 88

Italienische Vorspeisenplatte 30
Kartoffeln, gefüllte Ofen- 44
Käse: Käseherzen mit Erdbeersauce 200
Käse-Schmittlauch-Brötchen 252
Mandel-Rosinen-Käsekuchen 202
Spinat-Käse-Kugeln 38
Krebsfleisch: Spinatcrêpes mit Krebsfüllung 46
Kuchen 238-250

Lachs mit Ingwergemüse, würziger- 134
Lamm: Fruchtige Lammkasserolette 72
Lamm-Burger mit Minze 78
Paprikalammm mit Couscous 74
Überbackenes Lamm mit Kartoffeln 76
Lasagne: Dreifarbiges Huhn-Spinat-Lasagne 80
Linsensuppe mit Gemüse & Nudeln 18

Maiscremesuppe 20
Mandel-Trifle 198
Meeresfrüchte: Meeresfrüchte-Pfanne 120
Pizza mit Meeresfrüchten 130
Spaghetti mit Meeresfrüchten 124
Melonen-Erdbeer-Teller 28
Möhren-Möhren-Ingwer-Kuchen 244
Möhrensuppe mit Apfel & Sellerie 24
Mokka-Marmor-Mousse 220
Muffins: Fruchtige Muffins 248
Frühstücks-Muffins 32
Muscheln: Asiatische Muschelspiele 136
Muschelsalat mit Paprika 174
Provenzalische - 116

Nudeln: Auberginen-Nudel-Kuchen 164
Cannelloni mit Champignons 166
Gemüse-Spaghetti mit Zitronendressing 144
Nudelsalat Nizza 190
Pasta al Pesto 146
Provenzalische Nudeln 182

Obst: Bratäpfel in Rotwein 224
Festlicher Frikachekuchen 242
Frühstücksbrot mit Erdbeer-Apfel-Creme 236
Früchtegratis 226
Frucht-Müsli-Trifle 222
Gebackene Früchte mit Limettencreme 228
Hauchdünne Obsttörtchen 196
Rote Früchte mit Schaumsauce 204
Tropisches Früchedessert 212
Weiße Spätzlecrêpes mit Früchten 234
Omelette, Schaum- 40

Paprika: mit Reis & Thunfisch 42
Würzige Tomaten-Paprika-Brot 254
Pavlovas, Himbeer- 214
Pesto, Pasta al 146
Pfannkuchen, siehe Crêpes
Pizza: Mexikanische Pizzas 162
Pizza mit Meeresfrüchten 130

Puten: Putencurry mit Aprikosen & Rosinen 102
Put mit Orangen, Reis & grünem Gemüse 100
Putenterrine mit Zucchini & Tomaten 104

Ratatouille, überbackene 172
Räucherfisch-Pfanne 122

Reis: Reissalat mit roter Bete & Orange 186
Spargel-Orangen-Risotto 158
Rind: Rindercurry mit Orangen 60
Rindersteak mit Ingwer, Ananas & Chili 62
Rindfleischsalat mit Erdnüssen 178
Rindfleischsuppe mit Wasserkastanien 10
Rindfleisch-Tomaten-Gratin 64
Winterliche Rindfleischsuppe 12
Rote Bete: Reissalat mit roter Bete & Orange 186
Rotkohlsalat, scharfer 188

Salat 174-192
Schaumomelette 40
Schinken: Schinken-Sellerie-Gratin 34
Schinken-Geöffigelpastete mit Petersilie 36
Schokolade: Schokoladen-Brownies 250
Schokoladen-Ramequins 208

Schwein: Geschmorte Schweinemedaillons mit Apfeln & Cidre 54
Mariniertes Schweinefilet mit Paprika 56
Schweinefilet Stroganoff 56
Schweinekotelets mit Fenchel & Anis 50
Spargel-Orangen-Risotto 158
Spinat-Crêpes mit Krebsfüllung 46
Suppen 8-24
Stüßkartoffel-Lauch-Plätzchen 170

T humfisch: Nudelauflauf mit Garnelen & Thunfisch 112
Nudelsalat Nizza 190
Steaks mit duftenden Gewürzen & Limette 138
Tofu-Kichererbse-Burger 168
Tonaten-Paprika-Suppe 22
Trifle, Mandel- 198

Wild: Rehmedaillons mit Knoblauchpüree 68
Wildklößchen mit Sherry-Kumquat-Sauce 70
Wildpfanne stüß-sauer 66

Zitronenbaiser, knuspriges 210





BESTE REZEPTE

Low-Fat



Leicht verständliche und reich bebilderte
Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Diese umfangreiche Sammlung köstlicher, fettarmer Gerichte enthält 120 verführerische Rezepte für deftige Suppen und pikante Vorspeisen, leichte Snacks und kleine Mahlzeiten, klassische Fleisch- und Fischgerichte, vegetarische Speisen und sogar fruchtig-knuspriges Gebäck und Desserts. Mit genauen Angaben über den Fett- und Kaloriengehalt sowie Expertentipps und Variationen bietet dieses Buch eine solide Grundlage für die zeitgemäße gesunde Ernährung.

Internet Archive
Low-Fat. Beste Rezepte
ISBN: 0752596055
UsedAcceptable

TSRN 0-75259-105-7 2012-09-06

E1316C4

1

