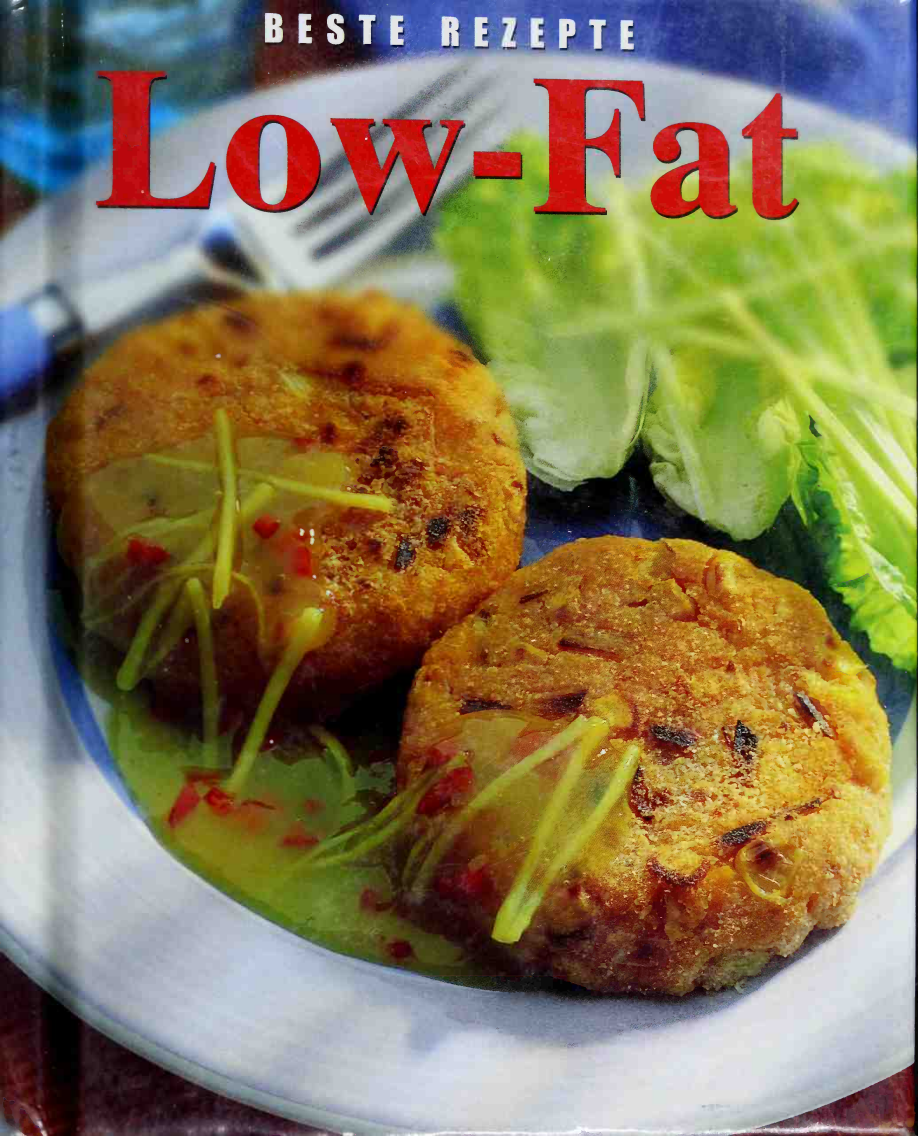


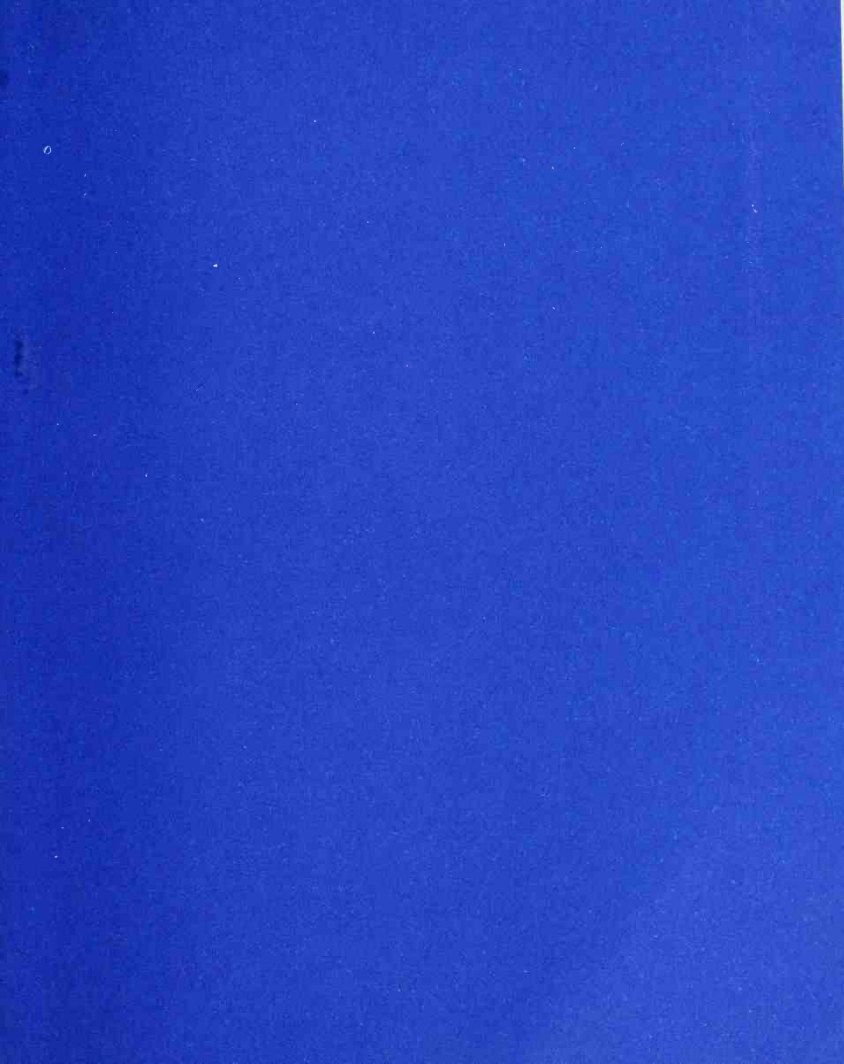
BESTE REZEPTE

# Low-Fat











BESTE REZEPTE

# Low-Fat



Kathryn Hawkins



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: ce redaktionsbüro für Das Redaktionsbüro, Köln  
Koordination: Antje Scidel, 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 Rekonvaleszente  
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. Essenzielle 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, Kartoffelchips, 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. Ungesättigte 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-



gerichtet 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, sodass 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 Energielosigkeit. Vollkornnudeln enthalten außerdem Ballaststoffe, die den Abtransport von Schlacken 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 Reismudeln.

## AUSSTATTUNG

Töpfe und Pfannen mit einer hochwertigen Antihaft-Beschichtung ermöglichen eine fettarme 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 fettarmes 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 Pfanneneinhalt 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 Reismudeln (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

*Reismudeln 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)

1 l frische Rinderbrühe

1 Zimtstange, zerbrochen

2 Sternanis

2 EL dunkle Sojasauce

2 EL trockener Sherry

3 EL Tomatenmark

115 g Wasserkastanien,  
abgetropft und in Scheiben  
geschnitten

175 g weißer Reis, gekocht

1 TL Orangenzesten

6 EL Orangensaft

Salz und Pfeffer

GARNIERUNG:

Orangenschale, in Streifen

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, Orangenzesten 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 Perlgrauen  
1,2 l frische Rinderbrühe  
1 TL Kräutermischung,  
getrocknet

225 g mageres Rindfleisch  
(z. B. Rumpsteak oder Hüfte)  
1 große Mohrrübe, gewürfelt  
1 Porreestange, in Streifen  
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

2 Staudensellerie, in Scheiben  
Salz und Pfeffer  
2 EL frisch gehackte Petersilie,  
zum Garnieren  
knuspriges Brot, zum Servieren

**1** Die Grauen in einen großen Topf geben, Brühe und Kräutermischung zugeben. Zum Kochen bringen, abdecken und etwa 10 Minuten leicht kochen.

**2** Das Fleisch sorgfältig 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 Küchenpapier von der Oberfläche abtupfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen und mit Petersilie bestreuen. Mit reichlich knusprigem Brot servieren.

## VARIATION

*Auch mit magerem Schweine- oder Lammfleisch schmeckt diese Suppe köstlich. Vegetarier lassen das Fleisch weg und verwenden statt der Rindfleischbrühe Gemüsebrühe.*

*Kurz vor dem Servieren 175 g abgetropften, gewürfelten Tofu unterrühren.*

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









# Mediterrane Fischsuppe

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

## ZUTATEN

1 EL Olivenöl  
1 große Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
425 ml frische Fischbrühe  
150 ml trockener Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
je 1 Zweig frischer Thymian,  
Rosmarin und Oregano  
450 g festes, weißes Fischfilet  
(z. B. Dorsch, Heilbutt),

gehäutet und in 2,5 cm  
große Würfel geschnitten  
450 g frische Miesmuscheln,  
küchenfertig vorbereitet  
400 g gewürfelte Tomaten (Dose)  
225 g Krabben, geschält,  
Tiefkühlware auftauen  
Salz und Pfeffer  
Thymianzweige,  
zum Garnieren

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 zugeben 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 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 Selleriestangen, in Scheiben  
1 große Mohrrübe, gewürfelt  
400 g gewürfelte Tomaten  
(Dose)  
150 ml trockener italienischer  
Rotwein

1,2 l frische Gemüsebrühe  
1 TL getrockneter Oregano  
425 g gemischte Bohnenkerne  
(Dose)  
2 mittelgroße Zucchini,  
gewürfelt  
1 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN:  
fettarme Pestosauce (s. S. 146)  
knuspriges Brot

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

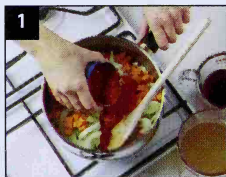
**2** Die Gemüsemischung aufkochen und 15 Minuten leicht kochen. Bohnenkerne und Zucchini zugeben und ohne Deckel weitere 5 Minuten kochen.

**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 gewürfeltes 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 fettarmer 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  
1 große Kartoffel, geschält und gewürfelt  
1 l Magermilch  
1 Lorbeerblatt  
½ TL geriebene Muskatnuss

450 g Gemüsemais, TK oder Dose, aufgetaut bzw. abgetropft  
1 EL Speisestärke  
3 EL kaltes Wasser  
Salz und Pfeffer  
4 EL fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt

## GARNIERUNG:

100 g magerer Kochschinken, gewürfelt  
2 EL frische Schnittlauchröllchen

**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 andickt. 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  
1 große Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 Selleriestangen, geputzt und  
gehackt

600 ml frische Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
2 Dosen geschälte Tomaten  
(à 400 g)  
Salz und Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln, in feinen  
Streifen, zum Garnieren  
knuspriges Brot, zum Servieren

**1** 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.

**2** 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.

**3** Zwiebel, Knoblauch, Sellerie sowie Brühe

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

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

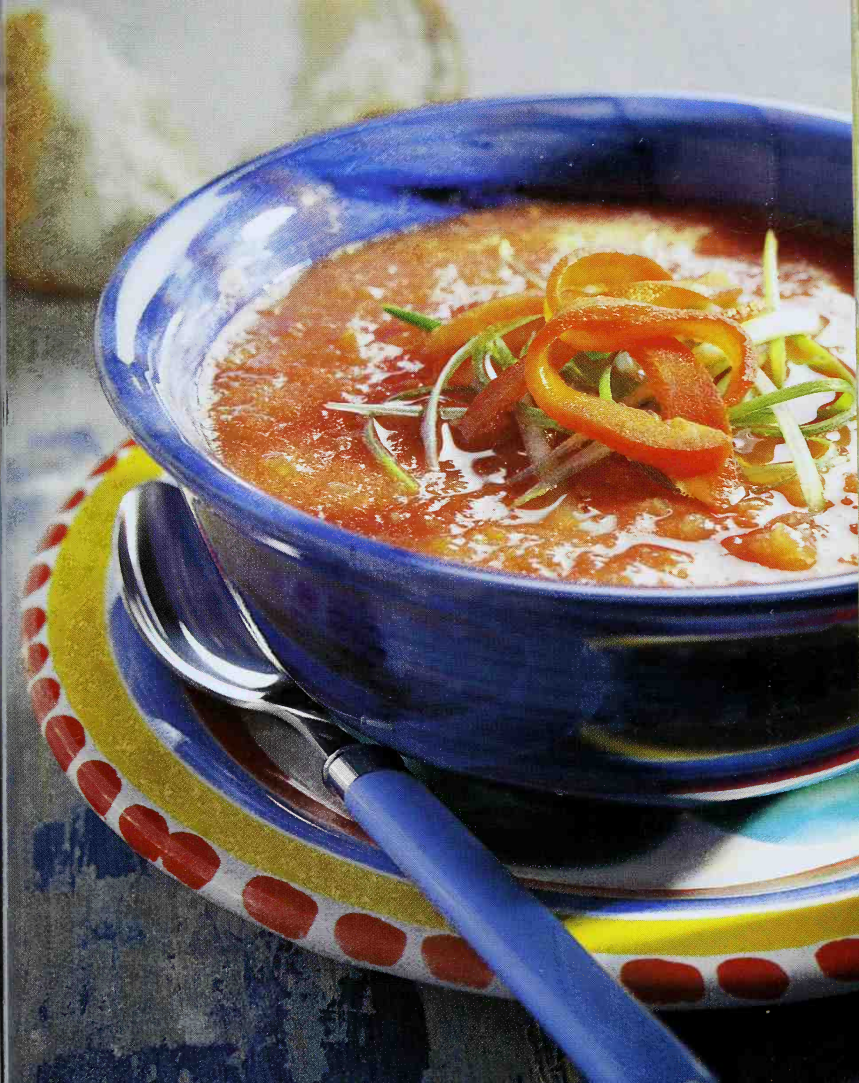
**5** Abschmecken und 3–4 Minuten erwärmen. Die Suppe in vorgewärmte Schälchen füllen, mit Streifen der restlichen Paprika und Frühlingszwiebeln garnieren. Mit knusprigem Brot servieren.

## 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

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

2 Selleriestangen, gewürfelt

1 l frische Gemüsebrühe

3 mittelgroße Dessertäpfel

2 EL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

2 TL Zucker

1/4 Zitrone

Salz und Pfeffer

Sellerieblätter, gewaschen und  
gehackt, zum Garnieren

**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.

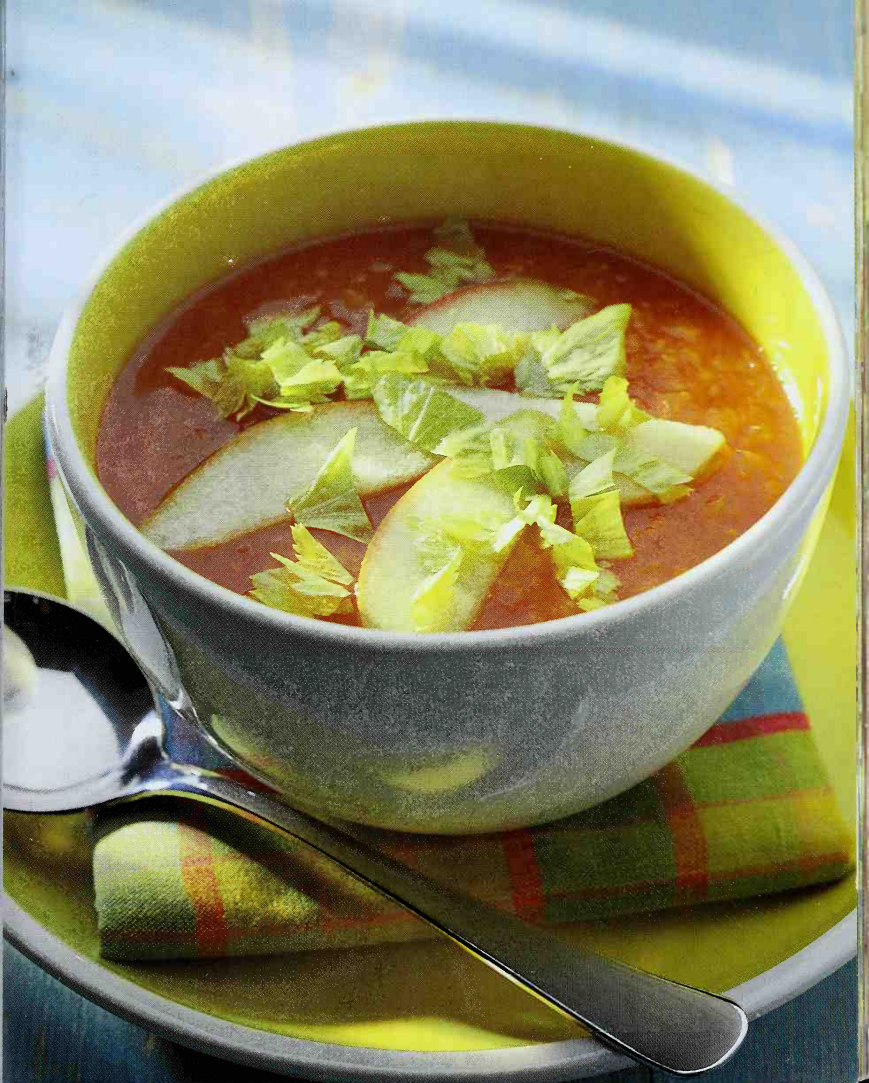
**4** Die Mohrrüben-Apfel-Mischung mit dem Pürierstab oder Mixer glatt pürieren oder mit der Rückseite eines Holzlöffels durch ein Sieb streichen.

**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  
400 ml frische Fischbrühe,  
eisgekühlt  
150 ml Tomatensaft  
125 g Garnelen, geschält und  
grob gehackt, Tiefkühlware  
auftauen

150 ml fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
150 ml fettarmer Frischkäse  
(oder doppelte Menge  
Joghurt)  
ein Spritzer Tabasco  
Salz und weißer Pfeffer

1 EL frische Minze, gehackt  
Eiswürfel, zum Servieren

**GARNIERUNG:**  
frische Minzezweige  
Gurkenscheiben  
ganze, geschälte Garnelen

**1** Die Gurke im Mixer  
fein zerkleinern. Alter-  
nativ fein hacken und  
durch ein Sieb streichen.

**2** Das Gurkenpüree in  
eine Schale geben.  
Brühe, Tomatensaft,  
Garnelen, Joghurt und  
Frischkäse (sofern ver-  
wendet) einrühren. Gut  
vermischen, mit Tabasco,  
Salz und Pfeffer ab-  
schmecken.

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

**4** Die Suppe in Glas-  
schälchen füllen und  
einige Eiswürfel zugeben.  
Mit Minze, Gurken und  
Garnelen garniert ser-  
vieren.

## VARIATION

*Anstelle der Garnelen  
nehmen Sie helles  
Krebsfleisch oder gewürfeltes  
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

¼ Honigmelone  
½ Charentais-Melone  
150 ml Rosé

2–3 TL Rosenwasser  
175 g kleine Erdbeeren,  
gewaschen und geputzt

Rosenblütenblätter,  
zum Garnieren

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

2 Das Melonenfruchtfleisch 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 Melonensorten 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

60 g magerer Parmaschinken

400 g Artischockenherzen,  
abgetropft

4 reife Feigen

1 kleine Mango  
Grissini, zum Servieren

### DRESSING:

1 kleine Orange, unbehandelt  
1 EL passierte Tomaten  
1 TL grober Senf

4 EL fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
frisches Basilikum  
Salz und Pfeffer

**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 • ENTHÄLT PRO PORTION 270 Kcal (1130 kJ) UND 12,3 g FETT

## ZUTATEN

2 Vollkorn-Muffins

8 dünne Scheiben magerer Speck  
ohne Schwarte

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.

**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.

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

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

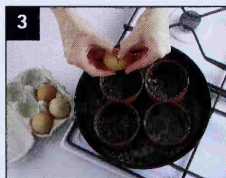
**4** Die Tomaten in 8 dicke Scheiben schneiden, auf ein Stück Alufolie legen und 2–3 Minuten grillen. Salzen und pfeffern.

**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.

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

## VARIATION

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







# Schinken-Sellerie-Gratin

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

## ZUTATEN

4 Selleriestangen  
12 dünne Scheiben magerer  
Kochschinken  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Selleriesalz und Pfeffer

175 g fettarmer Frischkäse mit  
Knoblauch und Kräutern  
6 EL fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
4 EL frisch geriebener Parmesan

ZUM SERVIEREN:  
Tomatensalat  
knuspriges Brot

**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.

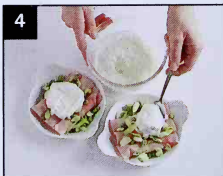
**4** Den Streichkäse mit dem Joghurt verrühren und die Mischung auf den Schinkenröllchen verteilen.

**5** Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Über jedes Portionsförmchen 1 Esslöffel Parmesan streuen. Die Gratins 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 fettarme 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  
100 g magerer Kochschinken,  
in Scheiben  
1 Bund Petersilie  
1 TL geriebene Limettenschale

2 EL Limettensaft  
1 Knoblauchzehe, geschält  
125 ml fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
Salz und Pfeffer

1 EL Limonenzesten,  
zum Garnieren

ZUM SERVIEREN:  
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 Limonenzesten 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-Kräuter-Creme in die ausgelegten Förmchen füllen, die überhängenden Blättchen 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  
225 g gemischte Pilze  
(z. B. weiße und braune  
Champignons, Shiitake,  
Austernpilze und Pfefferlinge)

4 EL frische Gemüsebrühe  
1 Bund frischer Thymian  
Salz und Pfeffer  
4 mittelgroße Eier, getrennt  
4 Eiweiß von mittelgroßen Eiern

4 TL Olivenöl  
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 nacheinander braten. Eine kleine Omelettepfanne 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 • ENTHÄLT 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-Reis-Mischung 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 354 KCAL (1481 KJ) UND 5,9 G FETT

## ZUTATEN

4 große Kartoffeln, je ca. 300 g  
1 EL Pflanzenöl  
(nach Geschmack)  
400 g Kichererbsen aus der Dose,  
abgetropft

1 TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
4 EL frisch gehackte Koriander-  
blätter

150 ml fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
Salz und Pfeffer  
Salat, zum Servieren

**1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln abbürsten 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 Kartoffelinnere 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 • ENTHÄLT 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 Currypulver  
1 EL Mango-Chutney  
1 EL fettreduzierte Mayonnaise  
2 EL fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt

2 EL frisch gehackte Koriander-  
blätter

ZUM SERVIEREN:  
grüner Salat  
Limettenspalten

1 Das Mehl in eine Schüssel sieben.

2 In die Mitte des Mehles eine Vertiefung drücken und das Ei hinein-schlagen. 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 durch-rühren. 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 vorge-wärmten Teller legen und mit einem Stück Back-papier bedecken. Die rest-lichen 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

60 g Naturreis, gegart

1 TL geriebene Orangenschale

4 Frühlingszwiebeln, geputzt und  
in feine Ringe geschnitten

Salz und Pfeffer

½ TL Anis

1 EL Olivenöl

1 Fenchelknolle, geputzt und in  
dünne Scheiben geschnitten  
450 ml ungesüßter Orangensaft

1 EL Speisestärke

2 EL Pernod

Fenchelgrün, zum Garnieren  
gekochtes Gemüse,  
zum Servieren

**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 Orangensaft 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 Bratsaft 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  
1 EL Pflanzenöl  
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
25 g Mehl  
2 EL Tomatenmark  
425 ml frische Hühner- oder Gemüsebrühe

125 g kleine Champignons, in Scheiben  
1 große grüne Paprika, entkernt und gewürfelt  
½ TL frisch geriebene Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

4 EL fettarmer ungesüßter Naturjoghurt, plus etwas zum Garnieren  
weißer Reis, frisch gekocht, als Beilage  
geriebene Muskatnuss und gehackte Petersilie, zum Garnieren

**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 zugeßen 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.

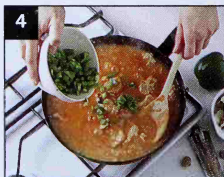
**5** Die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren.

**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 Schweinemedallions mit Äpfeln & Cidre

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

## ZUTATEN

8 magere Schweinemedallions  
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 Medallions 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 Schweinemedallions können Sie auch 400 g Schweinefilet 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  
6 EL dunkle Sojasauce  
2 EL trockener Sherry  
1 TL Fünf-Gewürze-Pulver  
(ersatzweise Chinagewürz)  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,  
fein gehackt  
1 große rote Paprika  
1 große gelbe Paprika  
1 große orangefarbene Paprika  
4 EL Zucker  
2 EL Rotweinessig

GARNIERUNG:  
Frühlingszwiebeln, in feinen  
Streifen  
Schnittlauch, in kleinen Röllchen

**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.

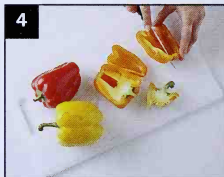
**3** Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Das Fleisch abgießen und die

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 eindickt.

**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  
Salz und Pfeffer  
1 TL getrocknete  
Kräutermischung  
Ofenkartoffeln als Beilage

SAUCE:  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine grüne Paprika  
1 kleine gelbe Paprika  
1 mittelgroße Zucchini  
100 g kleine Champignons

400 g gewürfelte Tomaten  
(Dose)  
2 EL Tomatenmark  
1 TL getrocknete  
Kräutermischung  
1 TL Zucker  
Salz und Pfeffer

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

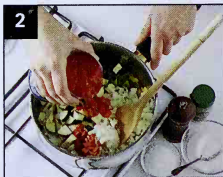
**2** Alles Gemüse in einen Topf geben, die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark unterrühren. Kräuter und Zucker zugeben, kräftig würzen. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten kochen.

**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 Currypaste

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** Currypaste 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 Orangenfilets 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)  
Salz und Pfeffer  
2 EL Ingwerwein  
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,  
fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 TL Chilipulver  
1 TL Pflanzenöl  
1 rote Chilischote, in Streifen,  
zum Garnieren

ZUM SERVIEREN:  
Nudeln, frisch gekocht  
2 Frühlingszwiebeln, in feine  
Streifen geschnitten

RELISH:  
225 g frische Ananas  
1 kleine rote Paprika  
1 rote Chilischote  
2 EL helle Sojasauce  
1 Stück Ingwer in Sirup,  
abgetropft und gehackt

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

**2** Ingwerwein, Ingwer-  
wurzel, Knoblauch  
und Chili mischen. Das  
Fleisch damit bestreichen  
und abgedeckt für 30 Mi-  
nuten kühl stellen.

**3** Für das Relish die Ana-  
nas schälen, fein wür-  
feln und in eine Schale ge-  
ben. Paprika und Chili-  
schote 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 erhit-  
zen. 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 Kü-  
chenpapier 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 große Zwiebel, fein gehackt		4 EL frisch geriebener Parmesan
1 TL getrocknete Kräutermischung	4 mittelgroße 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 174 KCAL (728 kJ) UND 1,9 G FETT

## ZUTATEN

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprika  
100 g Zuckererbsen  
100 g Babymaiskolben  
350 g mageres Wildfleisch  
1 EL Pflanzenöl  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,  
fein gehackt  
3 EL helle Sojasauce, plus etwas  
zum Servieren  
2 EL trockener Sherry  
1 EL Weißweinessig  
2 TL klarer Honig

225 g Ananas aus der Dose im  
eigenen Saft, abgetropft  
25 g Bohnensprossen  
Reis, frisch gekocht, als Beilage

**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 Maiskölbchen 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 zugeßen. Alles unter Rühren bei starker Hitze weitere 5 Minuten braten.

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

## VARIATION

*Für ein schnelles und gesundes Eintopfgericht  
225 g Eiermudeln  
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-Kürbisse 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 Porreestange,  
fein gehackt  
1 mittelgroße Mohrrübe,  
fein geraspelt  
½ 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 Dämpfeinsatz oder ein großes Sieb setzen und über das kochende Wasser hängen. Abdecken und 10 Minuten im Dampf garen.

**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 Speisestärke 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 TL gemahlener Zimt

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL Olivenöl

1 mittelgroße rote Zwiebel,  
fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

400 g gewürfelte Tomaten  
(Dose)

2 EL Tomatenmark

125 g fleischige  
Trockenaprikosen

1 TL Zucker

300 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

1 Bund frischer Koriander,  
zum Garnieren

Naturreis, 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 zugeießen 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 Naturreis, Couscous oder Bulgur servieren.







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

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

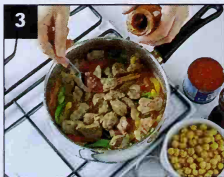
**2** Unterdessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch 3–4 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

**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 Dämpfeinsatz oder ein mit Musselin ausgelegtes Sieb darüber hängen und den Couscous hineingeben. Deckel auflegen und gar dämpfen.

**5** Couscous auf eine vorgewärmte 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 beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen.

**3** Abwechselnd Zwiebelringe, Mohrrüben- und Kartoffelscheiben auf das Fleisch schichten.

**4** Die oberste Lage Kartoffeln leicht mit Öl

einpinseln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Rosmarin bestreuen.

**5** Die belegten Fleischscheiben 25–30 Minuten backen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist.

**6** Das Fleisch auf Küchenpapier 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 Hähnchenbrustfilets. 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, Semmelbröseln und Gelee verrühren und mit den Händen sorgfältig zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Den Teig in 4 Portionen 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 abtropfen lassen. Je eine Brötchenhälfte mit Frikadellen, Tomaten und Gurken belegen. Das Relish darauf verteilen und die zweite Brötchenhälfte aufsetzen.







# Dreifarbige 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  
 ½ TL frisch geriebene Muskatnuss  
 Salz und Pfeffer  
 450 g mageres Hühnerfleisch, gegart, gehäutet und gewürfelt

4 grüne Lasagneblätter ohne Vorkochen  
 1½ 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 Weißwein  
 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 einrühren. 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 zugeießen. Unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. 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,
2 mittelgroße, rote Zwiebeln,	60 g Rosinen	in dünnen Scheiben
in Ringen	225 g mageres Hühnerfleisch,	2 EL frisch geriebener Parmesan
1 EL Zitronensaft	ohne Haut und Knochen,	
125 g kleine Champignons	gewürfelt	
1 EL Olivenöl	375 g fettarmer Frischkäse mit	
Salz und Pfeffer	Knoblauch und Kräutern	

**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  
1 EL Sonnenblumenöl  
2 TL grobes Meersalz  
2 TL Mehl  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ TL Paprika edelsüß

½ TL getrockneter Thymian  
Salz und Pfeffer  
8 Hähnchenschlegel ohne Haut  
1 mittelgroßes Ei, verquirlt  
2 EL kaltes Wasser  
6 EL Semmelbrösel

ZUM SERVIEREN:  
fettarmer Kohlsalat  
Mais-Relish

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

**2** Die Kartoffelspalten 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 Kartoffelspalten auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssiges Fett zu entfernen. Die Hähnchenschlegel mit den Kartoffelspalten 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  
½ 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 große Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 Selleriestangen, in Scheiben  
2 Mohrrüben, gewürfelt  
2 Stängel frischer Salbei  
300 ml Hühnerbrühe  
350 g Hähnchenbrustfilet

225 g Wildreismischung  
(Naturreis und Wildreis)  
400 g gewürfelte Tomaten  
(Dose)  
1 Spritzer Tabasco  
Salz und Pfeffer  
2 mittelgroße Zucchini, geputzt  
und in Scheiben

100 g magerer Kochschinken,  
gewürfelt  
frische Salbeiblätter,  
zum Garnieren

ZUM SERVIEREN:  
Salatblätter  
knuspriges Brot

**1** Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Mohrrüben und Salbeizweige in einen großen Topf geben. Die Hühnerbrühe zugeßen, 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 223 KCAL (933 kJ) UND 3 G FETT

## ZUTATEN

450 g mageres Hühnerfleisch,  
durch den Fleischwolf  
gedreht

4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 kleine rote Chilischote,  
entkernt und fein gehackt

2,5-cm-Stück Ingwerwurzel,  
fein gehackt

100 g Gemüsemais ohne  
Zuckerzusatz (Dose),  
abgetropft

Salz und weißer Pfeffer

Jasminreis, gekocht,  
zum Servieren

### GARNIERUNG:

Frühlingszwiebeln, in Ringen  
rote Paprika, in Streifen

### SAUCE:

150 g frische Hühnerbrühe  
100 g Ananas im eigenen Saft  
(Dose), abgetropft

1 mittelgroße Mohrrübe,  
in feinen Streifen

1 kleine rote Paprika, entkernt  
und gewürfelt

1 kleine grüne Paprika, entkernt  
und gewürfelt

1 EL helle Sojasauce

2 EL Reissessig

1 EL Zucker

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 • ENTHÄLT PRO PORTION 211 KCAL (883 kJ) UND 3,8 G FETT

## ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g	1½ kleine grüne Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten	200 g gewürfelte Tomaten (Dose)
Salz und Pfeffer	15 g Vollkorn-Semmelbrösel	1 kleine rote Chilischote, entkernt und gehackt
4 Stängel frischer Estragon	1 EL Sesamsamen	¼ TL Selleriesalz
½ kleine orangefarbene Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten	4 EL Zitronensaft	frischer Estragon, zum Garnieren
	1 kleine rote Paprika, halbiert und entkernt	

**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 durchmischen, 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 • ENTHÄLT 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  
¼ 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

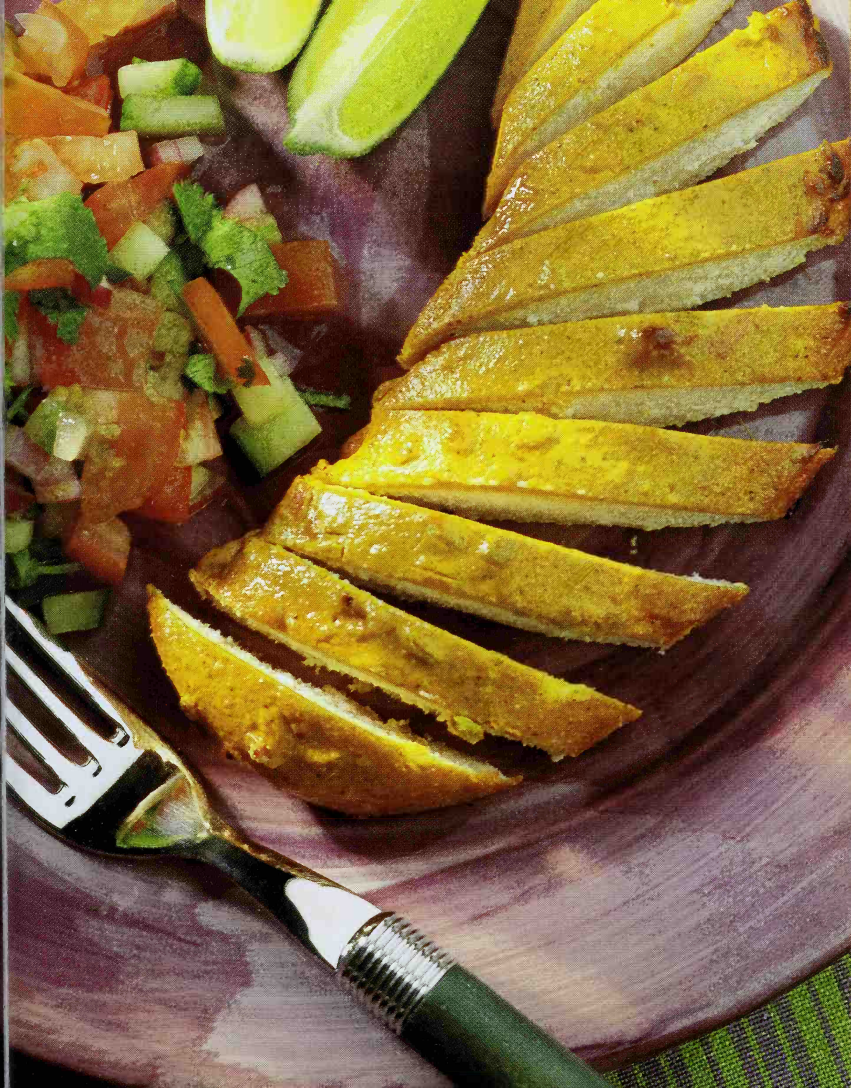
dem Relish servieren. Die Hähnchenbrust schmeckt auch kalt zu frischem Salat.

## 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 • ENTHÄLT 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 Reismudeln  
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  
Schwarte, fein gewürfelt  
1 EL Sonnenblumenöl  
450 g Hähnchenkeulen ohne  
Haut und Knochen,  
je in 4 gleich große Stücke  
geschnitten

1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
175 g Schalotten, halbiert  
225 g Pflaumen, halbiert oder  
geviertelt und entsteint  
1 EL hellbrauner Zucker  
150 ml trockener Sherry  
2 EL Pflaumensauce  
450 ml frische Hühnerbrühe

2 EL Speisestärke,  
mit 4 EL Wasser angerührt  
2 EL frisch gehackte glatte  
Petersilie, zum Garnieren  
knuspriges Brot, zum Servieren

**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.

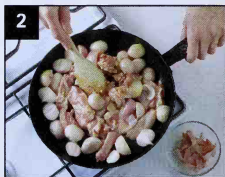
**3** Den Speck wieder in die Pfanne geben. Die Pflaumen einrühren. Zucker, Sherry, Pflaumensauce und Brühe zufügen, aufkochen und 20 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis die Pflaumen weich sind und das Fleisch gar ist.

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

**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

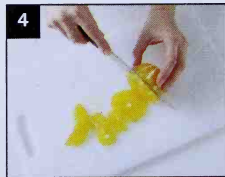
und die Brokkoliröschen bei geschlossenem Deckel 2 Minuten kochen. Die Zucchiniwürfel zugeben, wieder abdecken und weitere 3 Minuten kochen. Das Gemüse soll nicht zu weich werden. Abgießen und beiseite stellen.

**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 Orangenscheiben 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 418 KCAL (1749 kJ) UND 7,9 G FETT

## ZUTATEN

1 EL Pflanzenöl  
1 große Zwiebel, gehackt  
450 g Putenbrustfilet, gewürfelt  
3 EL milde Currypaste  
300 ml frische Hühnerbrühe

175 g tiefgekühlte Erbsen  
400 g Aprikosenhälften im  
eigenen Saft (Dose)  
50 g helle Rosinen  
350 g Basmatireis, frisch gekocht  
1 TL gemahlener Koriander

4 EL frisch gehackter Koriander  
1 grüne Chili, entkernt und in  
Ringe geschnitten  
Salz und Pfeffer

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

**2** Die Currypaste 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 einrühren 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 Knoblauchzehe, zerdrückt  
900 g mageres Putenfleisch,  
im Fleischwolf zerkleinert  
1 EL frisch gehackte Petersilie

1 EL frisch gehackter Schnitt-  
lauch  
1 EL frisch gehackter Estragon  
Salz und Pfeffer  
1 mittelgroßes Eiweiß, leicht  
verquirlt

1 mittelgroße und 1 große  
Zucchini  
2 mittelgroße Tomaten  
Tomaten-Kräuter-Sauce,  
zum Servieren

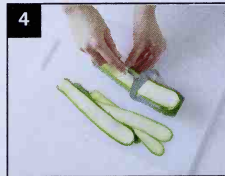
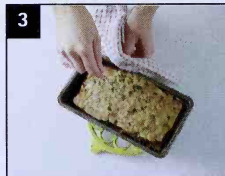
**1** Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine beschichtete Kastenform mit Backpapier auskleiden. Zwiebel, Knoblauch und Fleisch in eine Schüssel geben, die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß zum Binden unterrühren.

**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 Zucchini-scheiben 1–2 Minuten blanchieren, bis sie weich werden. Abgießen und warm stellen. Die Terrine auf einen vorgewärmten Teller stürzen, mit den Zucchini-scheiben 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

### SAUCE:

225 g Himbeeren, Tiefkühlware  
auftauen

300 ml Rosé  
2 TL Speisestärke, mit 4 TL  
Wasser angerührt

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

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

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

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

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

**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 eindickt. 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 313 KCAL (1310 kJ) UND 6,5 G FETT

## ZUTATEN

4 Entenkeulen à 350 g  
4 EL dunkle Sojasauce  
2 EL hellbrauner Zucker  
Pfeffer  
2 rotschalige Äpfel  
2 grünschalige Äpfel

Saft von 1 Zitrone  
2 EL klarer Honig  
Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer  
frische Gemüseausswahl,  
zum Servieren

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 Fettpfanne 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 Bratensaft 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 würcen. 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 dem 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.

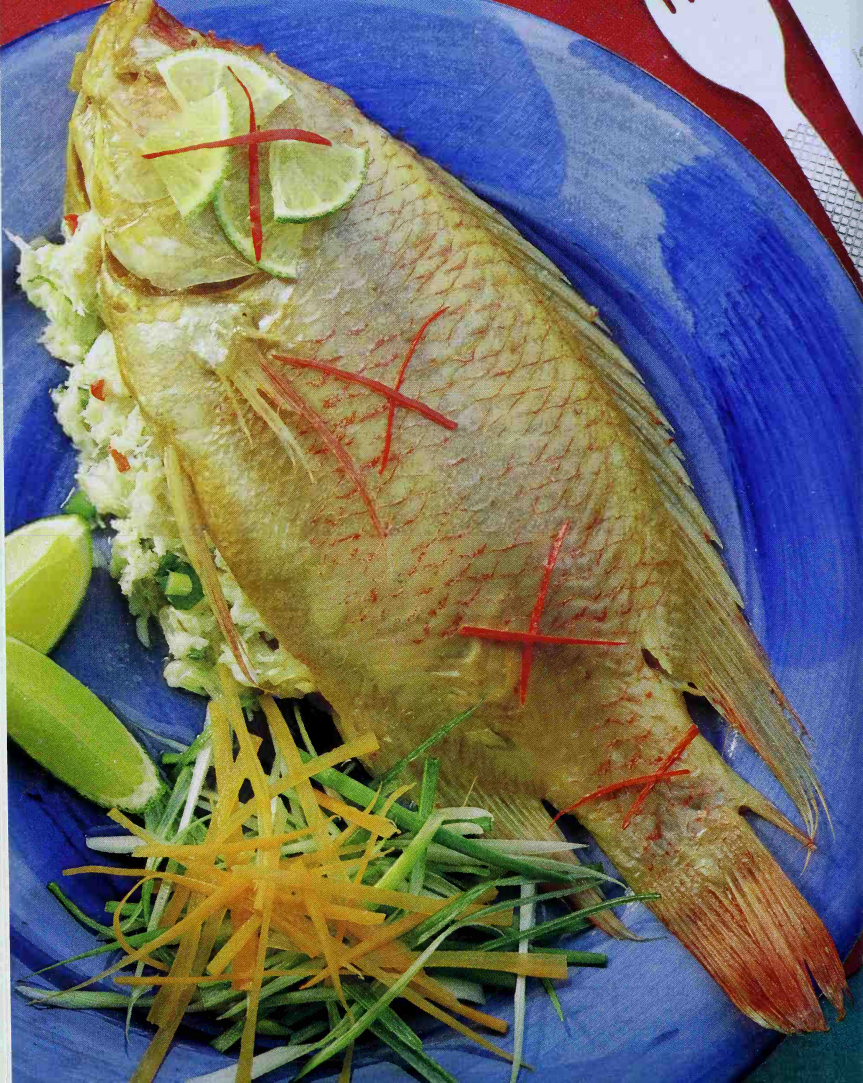
**5** Kurz vor Ende der Garzeit das Aprikosenpüree in einem Topf erhitzen. Die Haut vom Fleisch abziehen (falls gewünscht) und das Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, um das Fett aufzunehmen.

**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 Seezungen, 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.*



# Nudelaufwurf 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  
zerpflückt

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 zerpfücken.

**3** Fisch, Kartoffeln, Frischkäse oder Joghurt und Schnittlauch

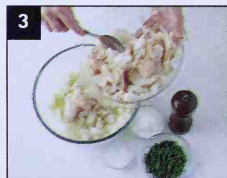
mischen und würzen. Abkühlen lassen, abdecken und für 1 Stunde kalt stellen.

**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

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 TL getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer

2 EL Limettensaft

150 ml brauner Rum

1 EL brauner Zucker

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 große Zwiebel, gehackt

1 mittelgroße rote Paprika,  
entkernt und in Ringe  
geschnitten

1 mittelgroße grüne Paprika,  
entkernt und in Ringe  
geschnitten

1 mittelgroße gelbe Paprika,  
entkernt und in Ringe  
geschnitten

1,2 l Fischbrühe

350 g Langkornreis

knuspriges Brot, zum Servieren

**GARNIERUNG:**

frische Oreganoblätter

Limettenschnitze

**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 einrühren. 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 festes Wurzelgemüse wie Mohrrüben für Pfannengerührtes verwendet werden, muss es in dünne Streifen geschnitten werden, damit es schnell und gleichmäßig gart. Zarte Gemüse wie Paprika, Porree oder Frühlingszwiebeln werden etwas gröber geschnitten.*







# Räucherfisch-Gratin

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

## ZUTATEN

900 g Heilbutt- oder Dorschfilet,  
geräuchert  
2 Lorbeerblätter  
600 ml Magermilch  
115 g kleine Champignons,  
geviertelt  
115 g tiefgefrorene Erbsen

115 g tiefgefrorene Maiskörner  
675 g Kartoffeln, geschält  
und gewürfelt  
5 EL fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
4 EL frisch gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer

60 g Räucherlachs, in feinen  
Streifen  
3 EL Speisestärke  
25 g Räucherkäse, gerieben

**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 zerpfücken 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 Stärkemischung 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,
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt	450 g küchenfertige Miesmuscheln	geknackt und geschält
1 EL Zitronensaft	225 g frische Garnelen, geschält und geputzt	225 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	225 g kleine Tintenfische, geputzt und in Ringe geschnitten	Salz und Pfeffer
2 Selleriestangen, fein gehackt		2 EL frisch gehackter Estragon, zum Garnieren
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 • ENTHÄLT 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.

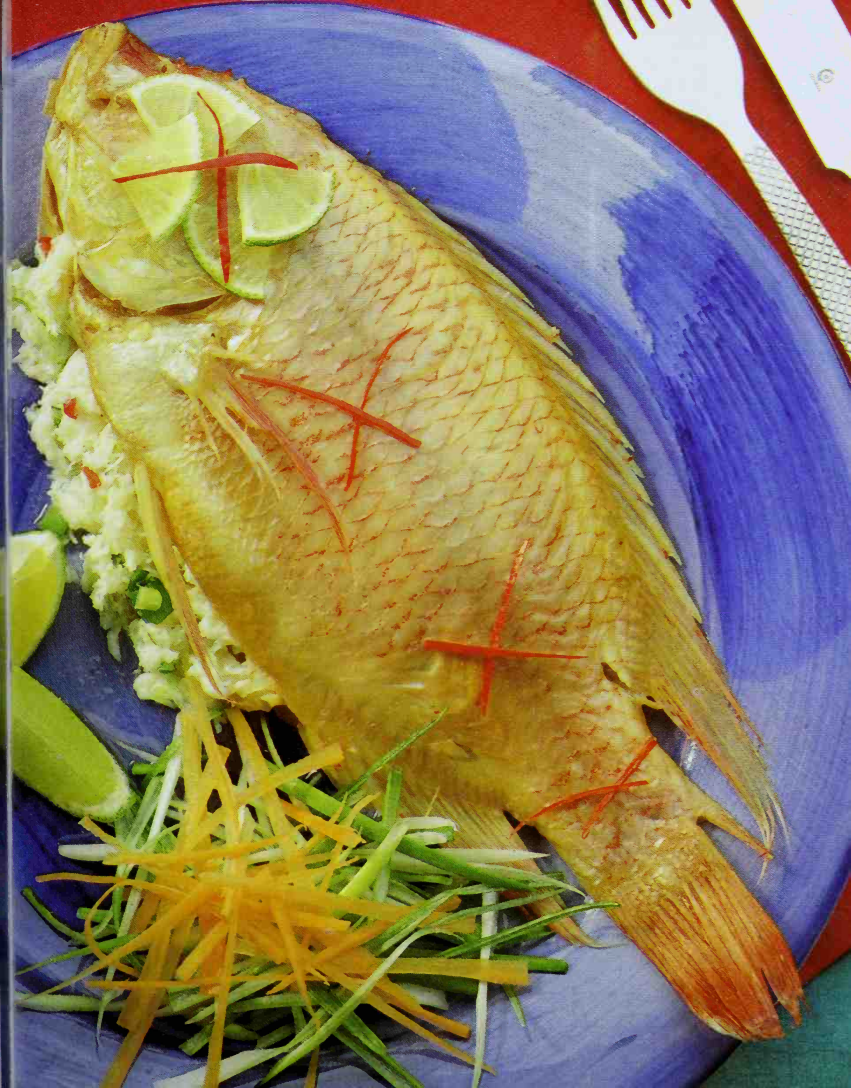
**5** Fische abtropfen lassen und anrichten. Mit Limettenschnitzen und Chilistreifen garnieren und zu Gemüse servieren.

## 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

8 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 Fischarten, z. B. Schwert-, Butter- oder herzhafte Thunfisch.*





# Pizza mit Meeresfrüchten

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

## ZUTATEN

145 g Fertigmischung für Pizzateig  
4 EL frische Dillspitzen oder 2 EL getrocknete Dillspitzen  
frischer Dill, zum Garnieren

### SAUCE:

1 große, rote Paprika  
400 g Pizzatomen (Dose)

3 EL Tomatenmark  
Salz und Pfeffer

### BELAG:

350 g gemischte Meeresfrüchte,  
Tiefkühlware auftauen  
1 EL eingelegte Kapern,  
abgetropft

25 g eingelegte schwarze Oliven,  
abgetropft  
25 g fettarmer Mozzarella,  
zerpflückt  
1 EL frisch geriebener Parmesan

**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. Etwas 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 einrühren 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  
4 Heilbuttsteaks à ca. 175 g,  
ohne Haut  
½ TL Speisestärke, mit 2 TL  
kaltem Wasser angerührt  
Salz und Pfeffer

2 EL frische Schnittlauchröllchen,  
zum Garnieren

### ZWIEBEL-RELISH:

2 mittelgroße rote Zwiebeln  
6 Schalotten

1 EL Zitronensaft  
2 TL Olivenöl  
2 EL Rotweinessig  
2 TL Zucker  
150 ml frische Fischbrühe

**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 würlen. 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 Porreeestange  
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 Minuten



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 vorgewärmte 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 zubereitetem Avocado-Relish, Limetten- und Tomatenschnitzen servieren.

## TIPP

*Für ein fettarmes 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  
Salz und Pfeffer  
1 Bund frischer Koriander  
4 Schalotten, fein gehackt  
1 kleine gelbe Paprika, entkernt  
und fein gehackt

1 kleine rote Paprika, entkernt  
und fein gehackt  
2 grüne Chilischoten, entkernt  
und fein gehackt  
1–2 rote Chilischoten, entkernt  
und fein gehackt  
1 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig  
2 TL Zucker  
frischer Koriander,  
zum Garnieren  
Salatblätter, zum Servieren

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

**2** Die Fische nebeneinander in eine flache, ofen feste 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 Bratensender 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 330 KCAL (1381 KJ) UND 2,5 G FETT

## ZUTATEN

225 g Knollensellerie  
2 mittelgroße Mohrrüben  
2 mittelgroße Porreestangen  
1 kleine rote Paprika  
1 kleine gelbe Paprika  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Selleriesamen

1 EL Zitronensaft  
300 g Spaghetti  
Sellerieblätter, fein gehackt,  
zum Garnieren  
  
ZITRONENDRESSING:  
1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft  
4 EL fettarmer Frischkäse oder  
fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
Salz und Pfeffer  
2 EL Schnittlauchröllchen

**1** Sellerie und Mohrrüben schälen, in streichholzdicke 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.

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

**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

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

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

**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, ungesüßter  
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 kochen, 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.

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

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.

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

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

**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  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, gerieben  
1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt und längs in Streifen geschnitten  
100 g Zuckerkerbse, geputzt und in Stücke geschnitten  
225 g Tofu (Sojabohnenquark), in 1 cm großen Würfeln

2 EL dunkle Sojasauce, plus etwas zum Servieren  
2 EL Hoisinsauce, plus etwas zum Servieren  
60 g Bambussprossen (Dose), abgetropft  
60 g Wasserkastanien (Dose), abgetropft  
100 g Bohnensprossen  
1 kleine rote Chilischote, entkernt und in Streifen geschnitten

1 Bund frischer Schnittlauch  
12 weiche chinesische Teigblätter

ZUM SERVIEREN:  
Chinakohlblätter, klein geschnitten  
1 Salatgurke, in Scheiben  
rote Chilischoten, in Streifen

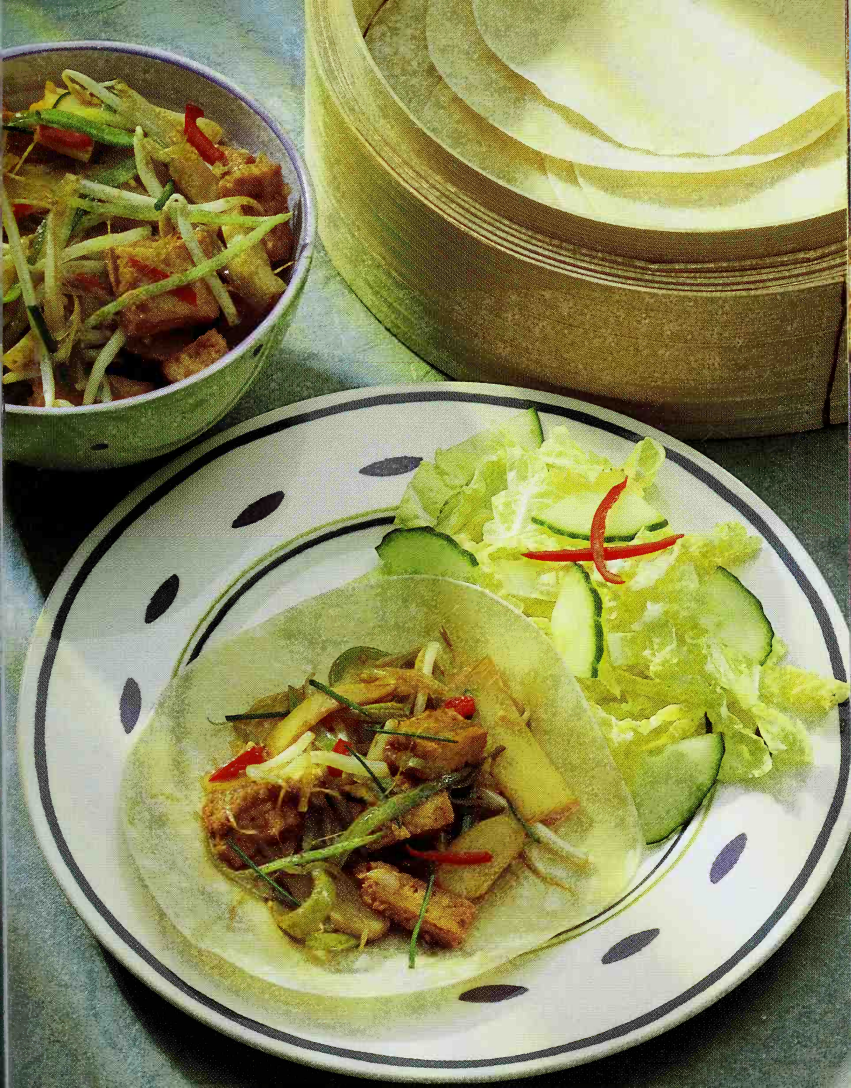
**1** Das Öl in einem geschichteten Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer 1 Minute anbraten. Frühlingszwiebeln, Zuckerkerbse, Tofu, Sojasauce und Hoisinsauce zugeben und 2 Minuten unter Rühren braten.

**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  
1 große grüne Paprika  
1 große orangefarbene Paprika  
1 große Zucchini  
4 Mini-Auberginen  
2 mittelgroße rote Zwiebeln

2 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 EL frisch gehackter Rosmarin,  
oder 1 TL getrockneter  
Rosmarin

Salz und Pfeffer

ZUM SERVIEREN:  
Graupen, gekocht  
Tomaten-Oliven-Relish

**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

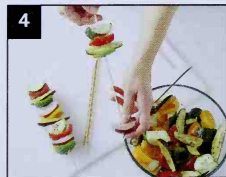
8 gleichmäßige Spalten schneiden. Zwiebeln und Auberginen zu den Paprika und Zucchini geben.

**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  
¼ 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 heraus schneiden. Diese Zucchini keile 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 Tomateninneren und den Zucchiniwürfeln geben.

**5** Die rote Zwiebel hacken, 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 Fenchelknollen  
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 Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden, dabei das Grün aufbewahren. Die Halbfettmargarine mit dem Öl in einem Topf schmelzen. Fenchel, Sellerie und Porree 3–4 Minuten

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 Flüssigkeit aufgenommen ist. Weiterhin in kleinen Portionen die Brühe zum Reis geben und jeweils aufsaugen lassen, 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 vollständig 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 abschmecken, 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 EL Pflanzenöl

2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt

1 EL klarer Honig

2 EL Sirup

4 EL dunkle Sojasauce

1 TL Senfpulver

4 EL Tomatenmark

450 ml frische Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

je 1 Stängel Rosmarin, Thymian  
und Salbei

1 kleine Orange

Pfeffer

1 EL Speisestärke

2 mittelgroße rote Paprika,  
entkernt und gewürfelt

2 EL frisch gehackte glatte  
Petersilie, zum Garnieren

knuspriges Brot, zum Servieren

**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 • ENTHÄLT PRO PORTION 585 KCAL (1180 kJ) UND 16 G FETT

## ZUTATEN

4 fertige Portions-Pizzaböden  
1 EL Olivenöl  
200 g Pizzatomen (Dose)  
2 EL Tomatenmark  
200 g Kidneybohnen (Dose),  
abgetropft und abgespült

115 g Maiskörner, Tiefkühlware  
auftauen  
1–2 TL Chilisauce  
Salz und Pfeffer  
1 große rote Zwiebel, in Ringen

100 g fettarmer Cheddar,  
gerieben  
1 große grüne Chilischote,  
entkernt und in Ringe  
geschnitten

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

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

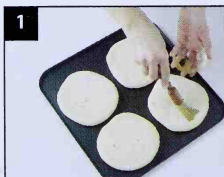
**3** Die Gemüsemischung gleichmäßig auf die

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.

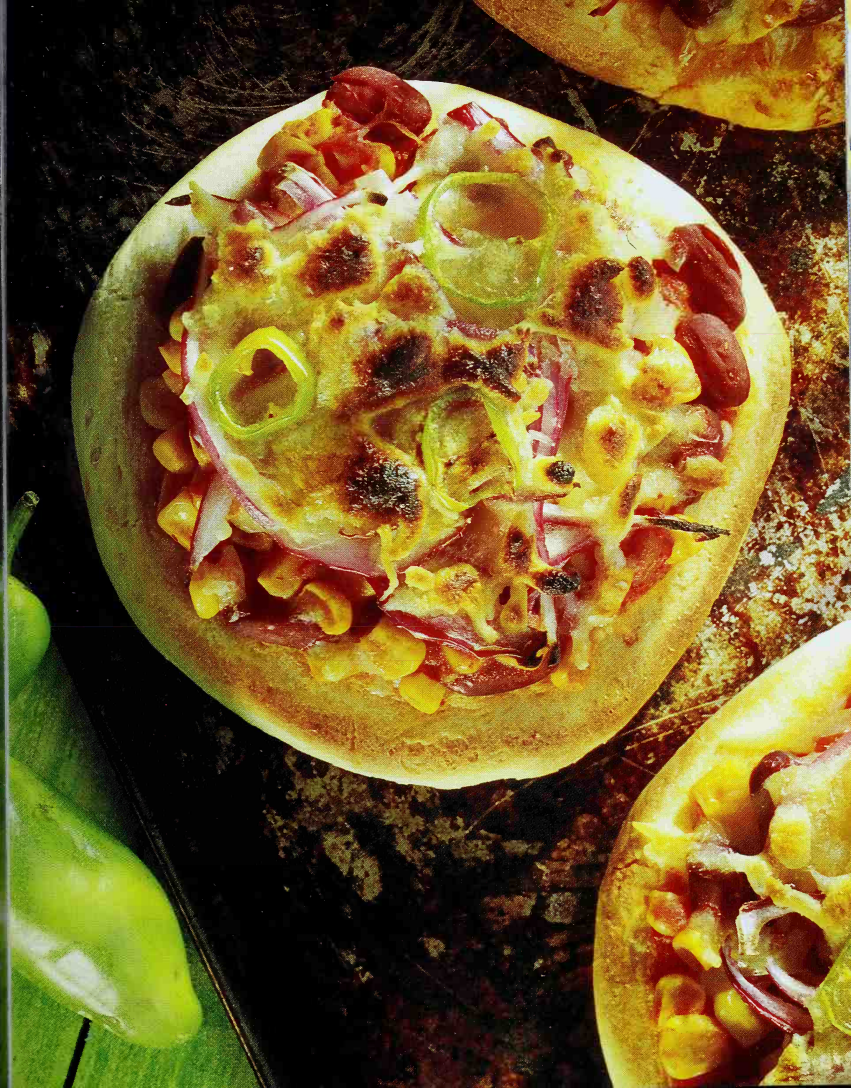
**4** Die Pizzas vom Backblech nehmen und auf Tellern anrichten. Sofort servieren.

## TIPP

*Für einen fettarmen, 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-

berginenscheiben 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 Saucezutaten 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  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Koriander  
2 EL Zitronensaft  
425 g Kichererbsen (Dose), abgetropft und abgespült  
75 g weicher Tofu (Sojabohnenquark), abgetropft

115 g Kartoffeln, gekocht und gewürfelt  
4 EL frisch gehackter Koriander  
75 g trockene, dunkle Semmelbrösel  
1 EL Pflanzenöl  
4 Burger-Brötchen, aufgeschnitten  
2 mittelgroße Tomaten, in Scheiben  
1 große Mohrrübe, geraspelt  
Salz und Pfeffer

## RELISH:

1 EL Sesampaste (Tahina)  
4 EL fettarmer Frischkäse oder fettarmer, ungesüßter Naturjoghurt  
1 Stück Salatgurke, 2,5 cm dick, fein gehackt  
1 EL frisch gehackter Koriander  
Knoblauchsatz

**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 Brötchenhälften 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  
4 TL Sonnenblumenöl  
2 mittelgroße Porreestangen,  
fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, fein  
gehackt  
2 EL fettarmer Frischkäse oder  
fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt

200 g Maiskörner (Dose),  
abgetropft  
Salz und Pfeffer  
60 g Vollkornmehl

### INGWERSAUCE:

2 EL Weißweinessig  
2 TL Zucker  
1 rote Chilischote, entkernt und  
fein gehackt

2,5-cm-Stück Ingwerwurzel, in  
dünne Streifen geschnitten  
2 EL Ingwerwein  
1 TL Speisestärke  
4 EL frische Gemüsebrühe

### ZUM SERVIEREN:

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

**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. Zwischendurch 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 • ENTHÄLT 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-Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Vor-

sichtig die geschälten Muscheln untermischen und beiseite stellen.

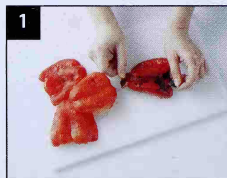
**3** Für das Dressing alle Zutaten gründlich verrühren. Über die Paprika-Muschel-Mischung gießen und vorsichtig unterheben.

**4** Den Strunk des Radicchios 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 Tiefseekrabben ersetzen, statt der Miesmuscheln Garnelen verwenden. Limetten geben dem Salat ein etwas anderes Aroma.*







# Süß-saurer Fische Salat

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

## ZUTATEN

225 g Forellenfilet  
225 g weißes Fischfilet  
(z. B. Heilbutt oder Dorsch)  
300 ml Wasser  
1 Stängel Zitronengras  
2 Limettenblätter  
1 große rote Chilischote

1 Bund Frühlingszwiebeln,  
geputzt und in Streifen  
geschnitten  
115 g frische Ananas, gewürfelt  
1 kleine rote Paprika, entkernt  
und gewürfelt  
1 Bund Brunnenkresse,  
gewaschen und verlesen

frische Schnittlauchröllchen,  
zum Garnieren

### DRESSING:

1 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Reissig  
1 Prise Chilipulver  
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.

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 Tellern anrichten, darauf den gegarten Fisch legen und beiseite stellen.

abschmecken. Über den Fisch träufeln, mit Schnittlauchröllchen garnieren.

## VARIATION

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

**2** Die Fischfilets abgießen, Zitronengras,

**4** Für das Dressing alle Zutaten verrühren und







# Rindfleischsalat mit Erdnüssen

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

## ZUTATEN

½ Kopf Chinakohl  
1 große Mohrrübe  
115 g Radieschen  
100 g Babymaiskolben  
1 EL Erdnussöl  
1 rote Chilischote, entkernt und  
fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

350 g mageres Rindfleisch  
(Filet, Hüfte oder Rumpsteak),  
entfettet und in feine  
Streifen geschnitten  
1 EL dunkle Sojasauce  
25 g frische Erdnüsse  
(nach Geschmack)  
Streifen von roter Chili, zum  
Garnieren

**DRESSING:**  
1 EL cremige Erdnussbutter  
1 TL Zucker  
2 EL helle Sojasauce  
1 EL Sherryessig  
Salz und Pfeffer

**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.

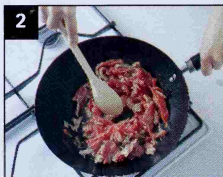
**3** Unterdessen alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren.

**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 Himbeerssigg

2 TL klarer Honig

**1** Die Hähnchenbrustfilets in eine Pfanne gießen, 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  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
25 g eingelegte schwarze Oliven,  
entsteint, abgetropft und  
klein geschnitten  
25 g getrocknete Tomaten,  
eingeweicht und klein  
geschnitten

400 g Artischockenherzen (Dose),  
abgetropft und halbiert  
115 g kleine Zucchini, geputzt  
und in Scheiben geschnitten  
115 g Kirschtomaten, halbiert  
100 g gemischte, kleine  
Salatblätter  
Basilikumblätter, gehackt,  
zum Garnieren

DRESSING:  
2 EL passierte Tomaten  
2 EL fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
1 EL ungesüßter Orangensaft  
1 Bund frisches Basilikum,  
gehackt

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung nur so lange kochen, dass sie noch Biss haben. Danach 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

225 g Rettich

115 g Radieschen

350 g Knollensellerie

1 EL Orangensaft

2 Selleriestangen mit Blättern,  
gewaschen und geputzt

100 g gemischter Blattsalat

25 g gehackte Walnüsse

DRESSING:

1 EL Walnussöl

1 EL Weißweinessig

1 TL körniger Senf

½ TL abgeriebene Orangenschale

1 TL Selieriesamen

Salz und Pfeffer

**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 Sellerieknolle 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.

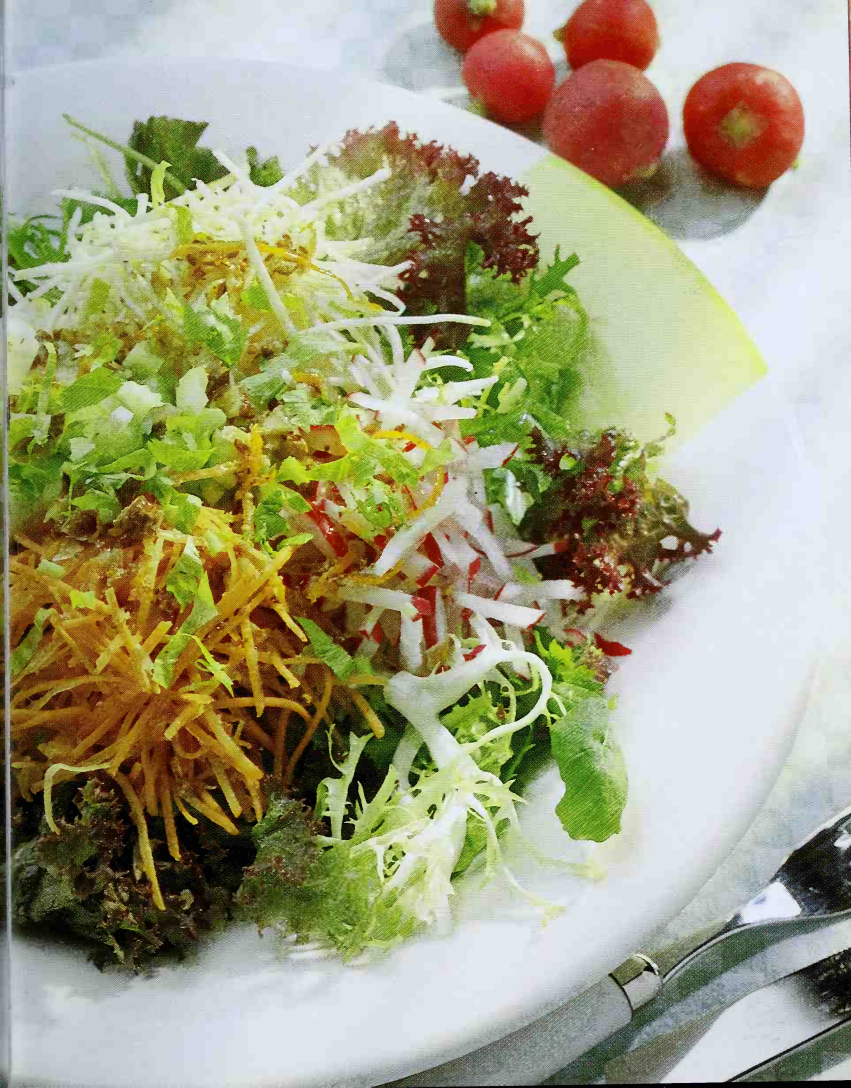
**4** Die Salatblätter auf 4 Tellern anrichten, darauf das geraspelte Gemüse verteilen.

**5** Für das Dressing Walnussöl, Weinessig, Senf, Orangenschale und Selieriesamen mischen, salzen und pfeffern. Dressing über den Salat träufeln 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 schärfer 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 335 KCAL (1402 KJ) UND 2,5 G FETT

## ZUTATEN

225 g Mischung aus Langkorn- und Wildreis (s. Tipp)

4 große Orangen

450 g Rote Bete, geschält und gegart

Salz und Pfeffer

2 Chicorée

Schnittlauchröllchen, zum Garnieren

### DRESSING:

4 EL fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL körniger Senf

1/2 TL fein abgeriebene  
Orangenschale

2 TL klarer Honig

**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 herausrennen. 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 • ENTHÄLT 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 Kühlschrank 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 Küchen-  
papier abgetropft

2 EL eingelegte Kapern,  
abgetropft  
25 g eingelegte schwarze Oliven,  
entsteint 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.

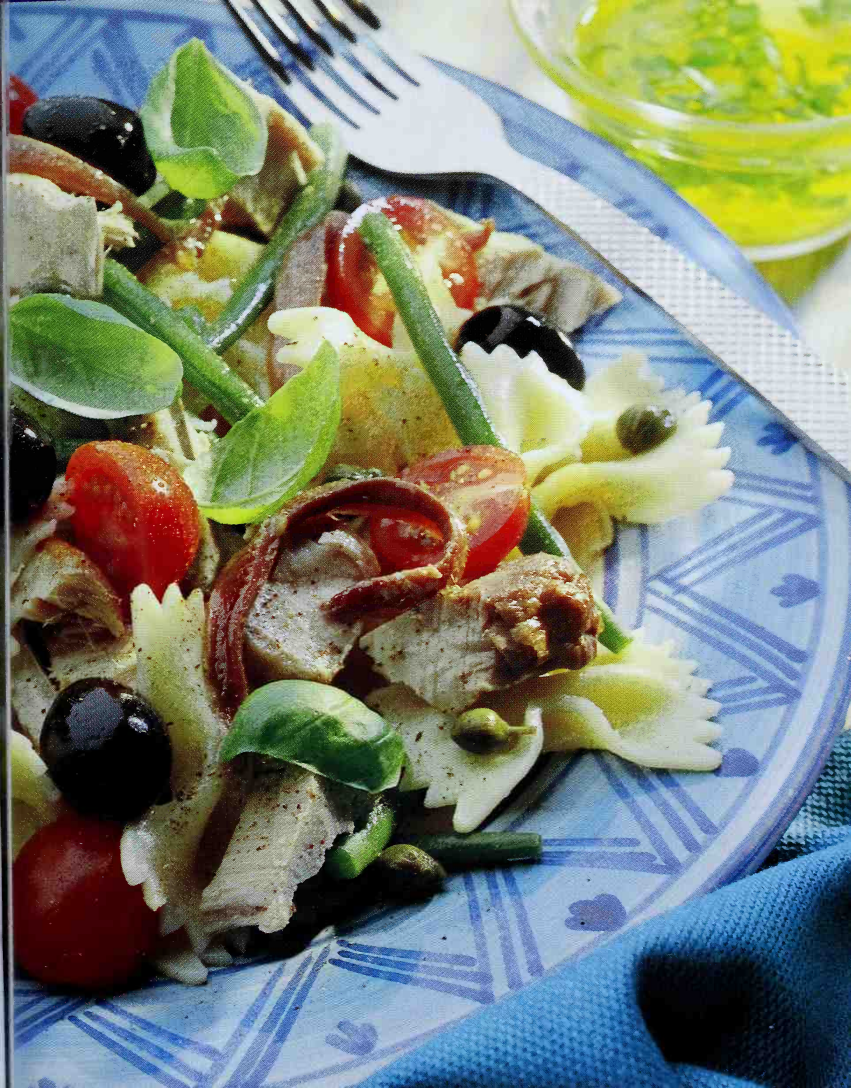
**4** Den Thunfisch auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerpfücken. Den Thunfisch mit Tomaten, Sardellen, Kapern und

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 vorgewärmte 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

**1** Den Couscous nach Packungsanweisung einweichen.

**2** 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.

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

**4** Den abgekühlten Couscous mit Aprikosen, Schnittlauch, Kokosraspeln und Zimt vermischen. Salzen und pfeffern.

**5** Alle Zutaten für das Dressing verrühren, über den Couscous gießen und vermischen. Zuge-

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

## 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.*











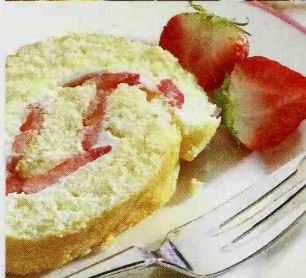
# Desserts & Gebäck

*Der ideale Abschluss eines Menüs ist frisches Obst, vielleicht mit einem Klecks fettarmem 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 Schaumspesen 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 • ENTHÄLT 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  
fettarme 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 Tortellett-Förmchen (10 cm Durchmesser) mit etwas

Halbfettmargarine einpinseln.

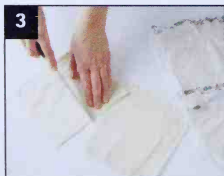
**4** Die 4 Teigstücke mit der geschmolzenen Halbfettmargarine bestreichen. Je ein Stück auf den Boden der Form legen und andrücken, die anderen in jeweils anderem Winkel darauf legen. Die übrigen drei Förmchen ebenso auslegen.

**5** Die Apfel- und Birnenspalten 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.*





# Mandel-Trifle

Für 4 Personen • ENTHÄLT 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 Kühlschrank 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. Tiefkühlfrüchte 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 Kühlschrank 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 Kühlschrank 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)  
1 mittelgroßes Eiweiß, verquirlt  
225 g Magerquark  
2–3 Tropfen Bittermandelaroma  
½ TL abgeriebene Limettenschale

25 g gemahlene Mandeln  
25 g Zucker  
60 g Rosinen  
2 TL Gelatinepulver  
2 EL kochendes Wasser  
2 EL Limettensaft

### GARNIERUNG:

25 g geröstete Mandelblättchen  
Limettenschale, in feinen Streifen

**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 Spiegeleieringe (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 fettarmem Eis. Intensiver wird ihre Farbe, wenn Sie die Himbeeren durch gemischte Beerenfrüchte ersetzen.*





# Knusper-Eiscreme

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 265 KCAL (1109 kJ) UND 6 G FETT

## ZUTATEN

175 g frische Vollkorn-

Brotkrümel

25 g Walnüsse, fein gehackt

60 g Zucker

½ TL geriebene Muskatnuss

1 TL abgeriebene Orangenschale

450 ml fettarmer, ungesüßter

Naturjoghurt

2 große Eiweiß

GARNIERUNG:

Walnusshälften

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 1½ bis 2 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.

**4** Zum Servieren die Böden der Förmchen für einige Sekunden in heißes Wasser tauchen, dann stürzen. Mit Walnusshälften, 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 stechen nach dem Gefrieren Kugeln ab.*







# Schokoladen-Ramequins

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 170 Kcal (712 kJ) UND 3 G FETT

## ZUTATEN

300 ml fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
150 ml fettarmer Naturjoghurt  
25 g Puderzucker  
4 TL fettarmes Schokoladen-  
Getränkpulver

4 TL Kakaopulver  
5 Tropfen Vanillearoma  
2 EL brauner Rum (nach Wunsch)  
2 mittelgroße Eiweiß  
4 Schokoladensterne,  
zum Garnieren

ZUM SERVIEREN:  
Kiwi, Orange und Banane,  
in Stücken  
Erdbeeren, Himbeeren

**1** Frischkäse und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Zucker, Schokoladen-Getränkpulver 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 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 fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
½ TL abgeriebene Orangenschale  
½ TL abgeriebene Zitronenschale  
½ 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.

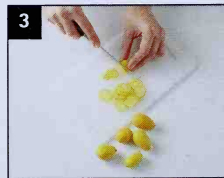
**2** Joghurt, Zitruschalen und Likör oder Saft mit den zerdrückten Baisers verrühren. Die Mischung in 4 Portionsförmchen füllen, glatt streichen und für 1½ bis 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

**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 eindickt. 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 Kumquatscheiben 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

## ZUTATEN

1 mittelgroße reife Mango  
2 Kiwis  
1 mittelgroße Banane  
2 EL Limettensaft

2 mittelgroße Eiweiß  
425 g fettarmer Vanillepudding  
(Fertigprodukt)  
2–3 Tropfen Vanillearoma

2 Passionsfrüchte  
½ TL abgeriebene Limettenschale,  
plus etwas zum Garnieren

**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 Mangopüree und die Vanillepudding-Eischnee-Mischung in Portionsgläser schichten. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**5** Die Passionsfrüchte halbieren. Die Kerne herauschaben und die Früchte auf die Dessertgläser verteilen.

**6** Mit abgeriebener Limettenschale bestreuen und servieren.

## VARIATION

*Köstlich schmeckt dieses Dessert auch mit Papayapüree, Ananas- und Dattelnwürfeln und Tamarillo- oder Granatapfelkernen. Für eine sommerliche Variante könnten Sie Himbeeren und Brombeeren, Erdbeerpüree und Kirschen kombinieren.*





# Himbeer-Pavlovas

Für 4 Personen • ENTHÄLT 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 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 fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, 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 Kühlschrank stellen.

**5** Für die Zimtcreme alle Zutaten in einer kleinen Schüssel sorgfältig verrühren, abdecken und in den Kühlschrank 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  
3 TL Zitronensaft  
115 g Zucker  
4 EL kaltes Wasser  
2 EL Sesamsamen

150 ml fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt  
1 EL Puderzucker  
5 Tropfen Vanillearoma

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.

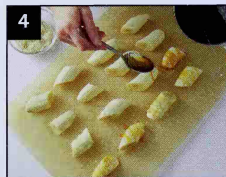
**4** Den Karamellsirup sofort über die Bananenstücke träufeln. Zügig arbeiten, das Karamell wird schnell fest. Die Bananen mit Sesam bestreuen und 10 Minuten stehen lassen.

**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 Zitrus-schalen nicht die bittere, weiße Haut verwenden. Schalenstreifen von Zitrus-früchten schmecken milder, wenn man sie 1 Minute in kochendem Wasser blanchiert und dann abschreckt.*







# Mokka-Marmor-Mousse

Für 4 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 130 KCAL (544 KJ) UND 6,5 G FETT

## ZUTATEN

1 EL löslicher Kaffee  
1 EL löslicher Getreidekaffee  
2 TL Kakaopulver, plus etwas  
zum Bestäuben  
1 TL fettarmes Schokoladen-  
Getränkpulver

150 ml fettreduzierte Crème  
fraîche, plus 4 TL zum  
Garnieren  
2 TL Gelatinepulver  
2 EL kochendes Wasser  
2 große Eiweiß

2 EL Zucker  
4 Schokoladen-Kaffeebohnen,  
zum Garnieren

**1** Kaffee- und Getreidekaffee in eine Schüssel geben, Kakao und Getreidepulver 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.

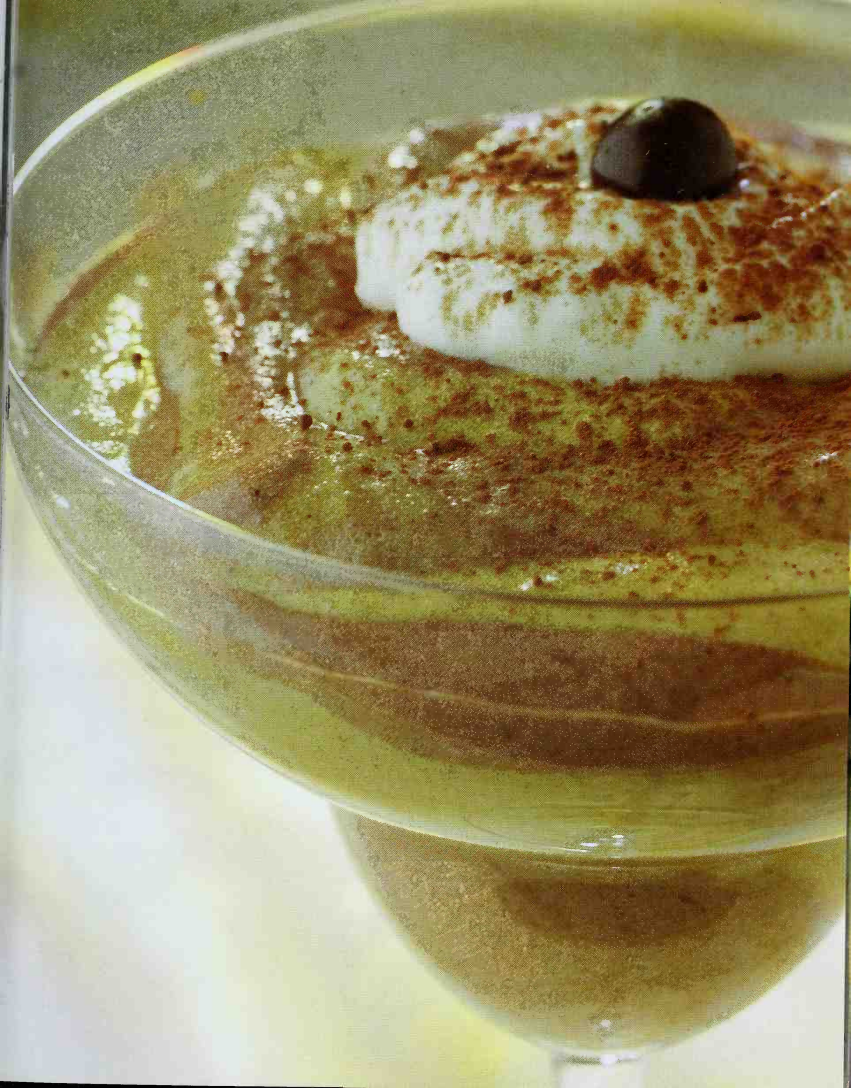
**4** Die Crèmes löffelweise abwechselnd in Portionsgläser füllen und mit dem Löffelstiel behutsam ein spiralförmiges Muster ziehen. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

**5** Zum Servieren auf jede Portion 1 EL Crème fraîche und eine Schokoladen-Kaffeebohne 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  
115 g fleischige Trockenpflaumen  
115 g fleischige Trockenpfirsiche  
60 g Trockenäpfel  
25 g getrocknete Kirschen

450 ml ungesüßter Apfelsaft  
6 Kardamomkapseln  
6 Gewürznelken  
1 Zimtstange, zerbrochen  
300 ml fettarmer Naturjoghurt

115 g Knuspermüsli  
Aprikosenscheiben,  
zum Garnieren

**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 verfärben.

**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.

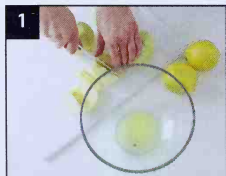
**4** Mit einem Sparschäler einige Späne Orangenschale schneiden und diese mit dem Zimt zu den Äpfeln geben. Die Orange auspressen und den Saft mit dem Rotwein zu den Äpfeln gießen. Aufkochen und unter Rühren 10 Minuten leicht kochen.

**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 • ENTHÄLT 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 Farinazucker

**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 Farinazucker

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 fettarmen 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 Halbfettmargarine  
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 herauschaben. 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 Halbfettmargarine in eine Schüssel geben, Limettenschale und Puderzucker unterschlagen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

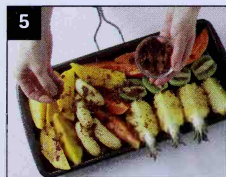
**5** Den Backofen auf starke Hitze vorheizen. Die Früchte abgießen, den

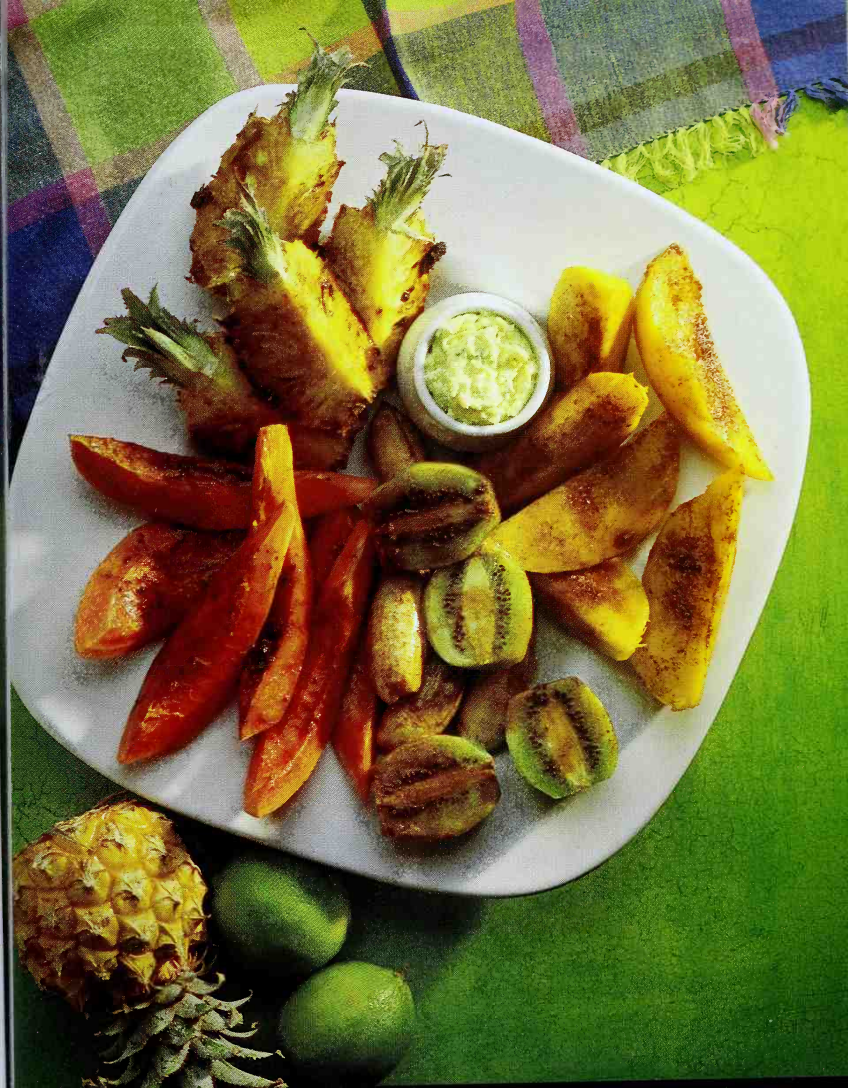
Saft auffangen. Die Früchte in den Bräter legen, mit dem Zucker bestreuen und 3–4 Minuten backen, bis der Zucker Blasen wirft und zu bräunen beginnt.

**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 einpinseln, damit sie nicht braun werden. Die Birnen mit der gewölbten Seite nach oben in einen beschichteten 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 Halbfettmargarine. Danach die Mischung über die Birnen träufeln.

**3** Die Birnen 20–25 Minuten backen, bis sie weich und goldbraun sind. Dabei von Zeit zu Zeit mit der Zuckerlösung begießen.

**4** Die Vanillesauce erhitzen und auf 4 Dessertteller verteilen. Auf jedem Teller 2 Birnenhälften anrichten, mit Streifen von Zitronenschale garnieren und servieren.

## VARIATION

*Das Dessert schmeckt auch mit Kochäpfeln sehr gut. Ersetzen Sie den Zimt durch gemahlenden Ingwer und garnieren Sie die Früchte mit Streifen von eingelegtem Ingwer. Oder würzen Sie mit Piment und geben vor dem Servieren 1 EL erwärmten, braunen 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	½ 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	
½ 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 austechen 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.

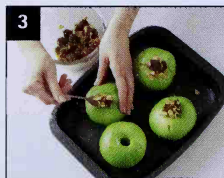
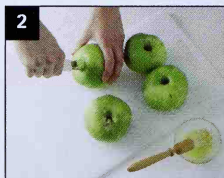
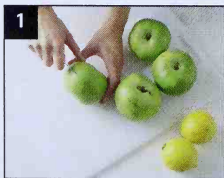
**5** Die Zimtstange entfernen und die angerührte Speisestärke zugeießen.

Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt.

**6** Die Portweinsauce über die Bratäpfel gießen, mit der erhitzten Vanillesauce servieren.

## VARIATION

*Ersetzen Sie die Brombeeren durch Himbeeren. Statt des Portweins können Sie auch Orangensaft nehmen.*





# Weißer 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  
¼ Galia-Melone  
175 g kernlose, grüne  
Weintrauben

½-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 eingeleigten 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 einpinseln 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  
100 g hellbrauner Zucker  
1 TL gemahlener Zimt  
125 g Sultaninen  
175 g kernlose Rosinen  
2 EL Malzextrakt

300 ml ungesüßter Apfelsaft  
175 g Vollkornmehl  
3 TL Backpulver  
Erdbeeren und Apfelspalten,  
zum Garnieren

FRUCHTCREME:  
225 g Erdbeeren, gewaschen und  
geputzt  
2 Dessertäpfel, geschält,  
entkernt, gehackt und mit  
1 TL Zitronensaft beträufelt  
300 ml ungesüßter Apfelsaft

**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 zugeießen, 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 zugeießen. 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 • ENTHÄLT PRO PORTION 360 KCAL (1507 kJ) UND 2,8 G FETT

## ZUTATEN

300 g Mehl  
1 TL Salz  
1½ 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  
3 EL Zitronensaft  
300 g Vollkornmehl  
3 1/2 TL Backpulver  
1 TL gemahlener Zimt,  
plus etwas zum Bestäuben

175 g küchenfertige Brombeeren,  
plus einige zum Garnieren,  
Tiefkühlware auftauen  
175 g hellbrauner Zucker  
1 mittelgroßes Ei, verquirlt  
200 ml fettarmer Frischkäse  
oder fettarmer, ungesüßter  
Naturjoghurt

60 g weiße oder braune Zucker-  
würfel, leicht zerbröseln  
Apfelschnitze (Dessertapfel),  
zum Garnieren

**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 Zuckerkwürfel 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 Fruchteuchen

Für 12 Personen • ENTHÄLT PRO PORTION 315 KCAL (1319 KJ) UND 3 G FETT

## ZUTATEN

175 g ungesüßte, entsteinte  
Datteln  
115 g entsteinte, saftige  
Trockenpflaumen  
200 ml ungesüßter Orangensaft  
2 EL Sirup  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
1 TL abgeriebene Orangenschale  
225 g Vollkornmehl

2 TL Backpulver (leicht gehäuft)  
1 TL Lebkuchen-  
Gewürzmischung  
115 g kernlose Rosinen  
115 g helle Sultaninen  
115 g Korinthen  
115 g getrocknete Preiselbeeren  
3 große Eier, getrennt  
Puderzucker, zum Bestäuben

## GARNIERUNG:

1 EL Aprikosenmarmelade, glatt  
gerührt  
175 g Fertig-Zuckerguss  
Streifen von Orangenschale  
Streifen von Zitronenschale

**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 Kleibrückstände 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 Zitruschalen 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  
¼ 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 fettarmer 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 1–1¼ Stunden backen, bis an einem eingestochenen 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 Frischkäsecreme in den Kühlschrank stellen.

**5** Den aufgerollten Teig ausbreiten, mit der Frischkäsecreme 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 gestift ist.*







# Fruchtige Muffins

10 Stück • ENTHÄLT PRO STÜCK 180 Kcal (753 kJ) UND 1,5 g FETT

## ZUTATEN

225 g Mehl  
4 TL Backpulver, leicht gehäuft  
25 g hellbrauner Zucker  
100 g fleischige Trocken-  
aprikosen, fein gehackt

1 mittelgroße Banane, mit 1 EL  
Orangensaft zerdrückt  
1 TL abgeriebene Orangenschale  
300 ml Magermilch  
1 mittelgroßes Ei, verquirlt

3 EL Maiskeimöl  
2 EL Haferflocken  
Fruchtaufstrich, Honig oder  
Ahornsirup, zum Servieren

**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 Kleierückstände 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 luftdicht 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-  
Getränkpulver  
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 zugeben. 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-Getränkpulver, 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  
½ TL Senfpulver  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL Salz

100 g fettarmer Frischkäse  
mit Kräutern  
2 EL frisch gehackter Schnittlauch, 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 zugeießen, 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 einpinseln 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 fettarmer Frischkäse
1 kleine grüne Paprika	150 ml lauwarmes Wasser	oder fettarmer, ungesüßter
1 kleine gelbe Paprika	450 g Weizenmehl (Type 1050)	Naturjoghurt
60 g getrocknete Tomaten	2 TL getrockneter Rosmarin	1 EL grobes Salz
50 ml kochendes Wasser	2 EL Tomatenmark	1 EL Olivenöl
2 TL Trockenhefe		

**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:** Bratapfel mit Brombeeren 232  
 Bratapfel in Rotwein 224  
 Aprikosen-Orangen-Grütze 216  
 Auberginen-Nudel-Kuchen 164

**Bananen:** Bananen-Limetten-Kuchen 238  
 Sesam-Bananen 218  
 Birnen mit Zimt & braunem Zucker, gebackene 230  
 Biryani mit Karamellzweibeln 150  
 Bohnen-Gemüse-Suppe, toskanische 16  
 Bohnenintopf, pikanter 160  
 Brombeer-Apfel-Kuchen mit Knusperkruste 240  
 Brot: Würziges Tomaten-Paprika-Brot 254  
 Brötchen, Käse-Schnittlauch- 252

**Champignons:** Cannelloni 166 mit Reistüllung 148  
 Couscous-Kokosnuss-Salat 192  
 Crêpes: Spinatcrêpes mit Krebsfüllung 46  
 Teigblätter mit Pfannengemüse & Tofu 152  
 Weiße Spitzencrêpes 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  
 Erdbeercroullade 246

**Fisch & Meeresfrüchte 112-140**  
 Fischplätzchen mit pikanter Tomatensauce 114  
 Fisch-Zitrus-Spieße 128  
 Gebratener Heilbutt mit roten Zwiebeln 132  
 Mediterrane Fischsuppe 14 mit Reis & braunem Rum 118  
 Schnapper mit Chili-Krebs-Füllung 126  
 Süß-saurer Fischsalat 176  
 Würziger Lachs mit Ingwergemüse 134  
 Forelle, mexikanische Ofen- 140

**Garnelen:** Geistige Garnelensuppe mit Gurke 26  
 Nudellauf 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  
 Würzelgemüse-Salat 184  
 Grütze: Aprikosen-Orangen- 216

**Heilbutt** mit roten Zwiebeln, gebratener 132  
**Himbeer-Pavlovas 214**  
**Huhn:** Chicken & Chips nach Südstaaten-Art 84  
 Dreifarbiges Huhn-Spinat-Lasagne 80  
 Gefüllter Schinken-Pastete mit Petersilie 36  
 Hähnchenbrust mit Knusperkruste 22  
 Hähnchen-Pflaumen-Kasserolle 98  
 Hähnchen-Spinat-Salat 180  
 Hühnerbrust mit Honig & Zitrone 96  
 Hühnerklößchen mit Mais & Chili 90  
 Hühnersuppe mit Spargel 8  
 Limetten-Huhn-Spieße mit Mango-Sauce 86  
 mit Curry-Joghurt-Kruste 94  
 Nudelgratin mit Huhn, Fenchel & Rosinen 82  
 Salbeihuhn mit Reis 88

**Italienische Vorspeisenplatte 30**  
**Kartoffel:** gefüllte Ofen- 44  
 Käse: Käseherzen mit Erdbeersauce 200  
 Käse-Schnittlauch-Brötchen 252  
 Mandel-Rosinen-Käsekuchen 202  
 Spinat-Käse-Kugeln 38  
 Krebsfleisch: Spinatcrêpes mit Krebsfüllung 46  
 Kuchen 238-250

**Lachs** mit Ingwergemüse, würziger- 134  
 Lamm: Fruchtlige Lammkasserolle 72  
 Lamm-Burger mit Minze 78  
 Paprikalamm 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: Fruchtlige Muffins 248  
 Frühstücksmuffins 32  
 Muscheln: Asiatische Muschelspieße 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:** Bratapfel in Rotwein 224  
 Festlicher Früchtekuchen 242  
 Früchtebrot mit Erdbeer-Apfel-Creme 236  
 Früchtegratin 226  
 Frucht-Müsl-Trifle 222  
 Gebackene Früchte mit Limettencreme 228  
 Hauchdünne Obsttörtchen 196  
 Rote Früchte mit Schaumsauce 204  
 Tropisches Früchtedessert 212  
 Weiße Spitzencrêpes mit Früchten 234  
 Omelette, Schaum- 40

**Paprika:** mit Reis & Thunfisch 42  
 Würziges Tomaten-Paprika-Brot 254  
 Pavlovas, Himbeer- 214  
 Pesto, Pasta al 146  
 Pfannkuchen, siehe Crêpes  
 Pizza: Mexikanische Pizzas 162  
 Pizza mit Meeresfrüchten 130  
 Pute: Putencurry mit Aprikosen & Rosinen 102  
 Pute mit Orangen, Reis & grünem Gemüse 100  
 Putenterme mit Zucchini & Tomaten 104

**Ratatouille, überbackene 172**  
 Rucherfisch-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

**Salate 174-192**  
 Schaumomelette 40  
 Schinken: Schinken-Sellerie-Gratin 34  
 Schinken-Gefüllte-Pastete mit Petersilie 36  
 Schokolade: Schokoladen-Brownies 250  
 Schokoladen-Ramequins 208  
 Schwein: Geschmorte Schweinemedaillons mit Äpfeln & Cidre 54  
 Mariniertes Schweinefilet mit Paprika 56  
 Schweinefilet Strognoff 56  
 Schweinecotelets mit Fenchel & Anis 50  
 Schweinecotelets mit Ratatouille 58  
 Schweinecotelets mit Fenchel & Anis 50  
 Spargel-Orangen-Risotto 158  
 Spinat-Crêpes mit Krebsfüllung 46  
 Suppen 8-24  
 Süßkartoffel-Lauch-Plätzchen 170

**Thunfisch:** Nudellauf mit Garnelen & Thunfisch 112  
 Nudelsalat Nizza 190  
 Steaks mit duftenden Gewürzen & Limette 138  
 Tofu-Kichererbsen-Burger 168  
 Tomaten-Paprika-Suppe 22  
 Trifle, Mandel- 198

**Wild:** Rehmedaillons mit Knoblauchpesto 68  
 Wildklößchen mit Sherry-Kumquat-Sauce 70  
 Wildlamm süß-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.

ISBN 0-75259-605-5

2012-09-06

Internet Archive  
Low-Fat. Beste Rezepte  
ISBN: 0752596055  
UsedAcceptable

E1316C4

1

