

## Vorspeise

### Kräutersuppe

- 2 fein gewiegte Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Weißbrot
- 2 Bund frische Kräuter  
(z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel)
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- Salz, Pfeffer
- 1/4 Beet Kresse

### Zubereitung

Die Schalotten in einem Topf in 2 EL heißem Olivenöl glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Knoblauchzehe fein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Weißbrot in Würfel schneiden, zugeben und von allen Seiten knusprig anrösten. Die Kräuter putzen, waschen, fein wiegen und in die Brühe geben. 2 Minuten kochen lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend durch ein Sieb gießen. Joghurt cremig rühren und unter die Suppe ziehen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Suppe mit Kresse bestreuen und mit gerösteten Brotwürfeln servieren.



[www.1000rezepte.de](http://www.1000rezepte.de)

### Nährwertangaben pro Person:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
124	520	4 g	7 g	2 mg	11 g	1	1 g



**Guten Appetit!**

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf  
[www.cholesterin.msd.de](http://www.cholesterin.msd.de)

**CHOLESTERIN**

**MSD**

## Hauptspeise

### Lammkarree mit Kräuterkruste, Bohnen und Bäckerkartoffeln

#### Für das Lammkarree mit Kräuterkruste

800 g Lammkarree (ohne Rippenknochen)  
 1/2 l Rotwein  
 Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl  
 2 Knoblauchzehen  
 je 1/2 Bund Rosmarin, Thymian, Petersilie  
 3 Schalotten, 20 g Butter, 30 g Paniermehl  
 1 Eigelb, 0,2 l Lammfond, 20 g Butter

#### Für die Bäckerkartoffeln

600 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
 20 g Butter, 1/4 l Gemüsebrühe

#### Für die Bohnen

250 g grüne Bohnen, 3 Zweige Bohnenkraut, Salz

### Zubereitung

Das Lammkarree etwa 3 Stunden in Rotwein marinieren. Danach abtropfen lassen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz einreiben und in Olivenöl etwa 3 Minuten rundherum kräftig anbraten, anschließend warm stellen. Für die Kräuterkruste die Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken, die Kräuter waschen, trocken schwenken und fein hacken. Schalotten abziehen, fein würfeln und mit Knoblauch, Kräutern, Butter, Paniermehl und Eigelb zu einer glatten Masse vermengen. Das Lammkarree obenauf mit der Kräutermasse bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 10–20 Minuten überbacken. Für die Sauce den Lammfond erhitzen, die Butter stückchenweise zugeben und aufschlagen.

Für die Bäckerkartoffeln die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eine Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen. Kartoffeln und Zwiebeln mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen und schichtweise in die Form füllen. Mit Gemüsebrühe angießen. Die restliche Butter in Flocken auf der Oberfläche verteilen und die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 30–35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, putzen und mit 3 Zweigen Bohnenkraut in Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest köcheln. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das Lammkarree portionsweise auf Tellern anrichten und mit den Bohnen, den Bäckerkartoffeln und der Sauce servieren.

### Nährwertangaben pro Person:

kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
739	3102	64 g	36 g	286 mg	39 g	3	9 g



www.1000rezepte.de

MÄRZ

APRIL

MAI

# Rezept des Monats - April

## Dessert

### Dreierlei Beerenjoghurt

600 g Beerenfrüchte  
(Erdbeeren,  
Heidelbeeren, Himbeeren)  
600 g kalter Joghurt  
2 TL Vanillezucker  
20 g Zitronensaft



[www.1000rezepte.de](http://www.1000rezepte.de)

### Zubereitung

Früchte waschen und putzen. Einige Früchte zum Dekorieren zurücklegen. Die restlichen Früchte mit dem kalten Joghurt im Mixer fein pürieren. Mit Vanillezucker und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in Kelchgläser füllen, mit Früchten dekorieren.

### Nährwertangaben pro Person:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
148	621	6 g	3 g	8 mg	21 g	2	7 g

### 3-Gänge-Menü, Nährwertangaben pro Person:

Kräutersuppe, Lammkarree mit Kräuterkruste, Bohnen und Bäckerkartoffeln, Dreierlei Beerenjoghurt

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
1011	4243	74 g	46 g	296 mg	71 g	6	17 g



*Guten Appetit!*

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf  
[www.cholesterin.msd.de](http://www.cholesterin.msd.de)

**CHOLESTERIN**

**MSD**