

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Bruschetta

1 Bund Basilikum
3 – 4 reife, fruchtige Tomaten
2 EL bestes Olivenöl
4 große Scheiben italienisches Weißbrot
4 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und klein würfeln. Mit Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.



2. Knoblauch schälen. Die Brote halbieren und tosten oder im Backofen knusprig – aber nicht zu dunkel – rösten.
3. Die heißen Brote mit dem Knoblauch einreiben. Das geht sehr gut, da die knusprigen Brotscheiben wie eine Reibe wirken. Die Tomatenmischung auf die Brote verteilen. Bruschetta sollten Sie essen, solange das Brot noch warm und knusprig ist.

Ca. 95 kcal pro Portion

Spezzatino Kalbfleischragout mit Trauben

800 g Kalbfleisch zum Schmoren (Schulter oder Nacken)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
einige Zweige frischer Salbei
2 EL Olivenöl
150 ml Vin Santo
200 g helle Weintrauben
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Fleisch in nicht zu große Würfel schneiden, dabei die größeren Fettstücke und die Sehnen entfernen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Salbei waschen, die Blätter in Streifen schneiden.
3. Das Fleisch mit Öl in einem größeren Topf braun anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch und Salbei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 20 Minuten bei schwacher Hitze in Vin Santo garen.
4. Die gewaschenen Trauben mit Butter in einer kleinen Pfanne anschmoren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, zum Fleisch geben und mit dem Fleisch noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.

Ca. 385 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Sesam-Quarktaschen

Für den Teig:
250 g Mehl
1 EL Olivenöl
1 EL Ouzo
1 EL Zitronensaft
1 Ei zum Bestreichen
2 EL Sesamsamen zum Bestreuen; Salz

Für die Füllung:
250 g Speisequark
250 g Buttermilch-Frischkäse (8 % Fett absolut)
2 Eiweiß
1-2 Zweige Minze
2 verquirlte Eigelb
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Öl, Ouzo, Zitronensaft, Salz und 1 Tasse lauwarmes Wasser dazugeben. Alles zu einem Teig verkneten, den Teig zu einer Kugel formen, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.
2. Für die Füllung die gewaschene Minze fein hacken. Den Quark mit dem Käse, 2 Eiweiß, etwas Salz und der Minze gut vermischen.
3. Den Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C). Den Teig dünn ausrollen und Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen. Die Füllung mit einem Teelöffel verteilen. Die Kreise zu Halbmonden falten und die Ränder fest zusammendrücken. Die Quarktaschen nun mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen, mit Backpapier auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen goldgelb backen (etwa 20 Minuten). Sesam-Quarktaschen schmecken pur oder mit Honig. Sie werden warm oder kalt serviert.

Ca. 785 kcal pro Portion

Heilbutt in Zitronensoße

4 Heilbuttfilets
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
500 g fettarmer Joghurt
4 EL frisch gehackte Kräuter
Saft von 3 Zitronen
4 EL Weißwein
2 EL Mehl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Heilbuttfilets waschen, mit Küchenpapier trocknen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl goldgelb anbraten. Den restlichen Zitronensaft, Wein und Joghurt in die Pfanne geben, salzen, pfeffern, glattrühren und behutsam erhitzen. Mehl mit 2 EL Wasser so verrühren, dass sich keine Klümpchen bilden und zur Bindung in die Soße geben.
3. Die Fischstücke in eine ofenfeste Form legen, mit der Soße begießen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) etwa 20 Minuten garen. Mit den frischen Kräutern garniert auf vorgewärmten Tellern servieren. Als Beilage empfehlen sich Petersilienkartoffeln.

Ca. 360 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Gefüllte Weinblätter

1/4 l Gemüsebrühe
60 g rote Linsen
40 g kleine ungeschwefelte Rosinen
1/2 Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone
150 g eingelegte Weinblätter
2 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Linsen bei milder Hitze ca. 10 Minuten in 1/8 l Brühe garen. Rosinen und Zitrone waschen, etwas Zitronenschale abreiben. Gewaschene Rosinen und Zitronenschale zu den Linsen geben.
2. Zitrone auspressen. Mit dem Saft, Salz und Pfeffer die Linsen-Rosinen-Mischung würzen.
3. Die Weinblätter in kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Je einen Löffel der Linsen-Rosinen-Mischung in ein Weinblatt einrollen. Dabei die Ränder nach innen falten.
4. Die gefüllten Weinblätter dicht an dicht in einen Topf setzen, mit der restlichen Brühe und dem Olivenöl übergießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln und dann im Sud abkühlen lassen.

Ca. 160 kcal pro Portion

Eiscappuccino

1/8 l starker kalter Espresso
150 g Sahne
3 EL Zucker
20 Eiswürfel
1 Prise Zimtpulver
1 EL Schokoladenraspel

1. Espresso, Sahne und Zucker mit den Eiswürfeln im Mixer verarbeiten, bis die Eiswürfel aufgeschlagen sind und die Masse eine glatte Konsistenz hat. Vorsicht, dass die Masse nicht warm wird.
2. Der Eiscappuccino kann, mit Schokoladenraspeln und Zimt in Gläsern angerichtet, mit dem Strohhalm getrunken werden.
3. Oder als Cappuccinoeis gegessen werden, nachdem er in Dessertschalen für 1 Stunde im Gefrierfach gestanden hat.

Ca. 160 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.