

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.