

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Gefüllte, überbackene Champignons

etwa 500 g große Champignons
250 g Zucchini
75 g geräucherte Putenbrust
50 g gehackte Walnuskerne
1/8 l Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).
2. Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen und aufheben. Zucchini waschen und klein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignonstiele kleinhacken und darin erhitzen bis die austretende Flüssigkeit fast verdampft ist. Jetzt die gewürfelten Zucchini dazu geben. Brühe angießen und ebenfalls reduzieren, bis fast alle Flüssigkeit verschwunden ist.
4. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem gewürfelten Putenaufschnitt, den gehackten Nüssen und dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch vermischen.
5. Die Pilzhüte füllen und im Ofen in einer Gratinform etwa 20 Minuten überbacken.

Ca. 170 kcal pro Portion

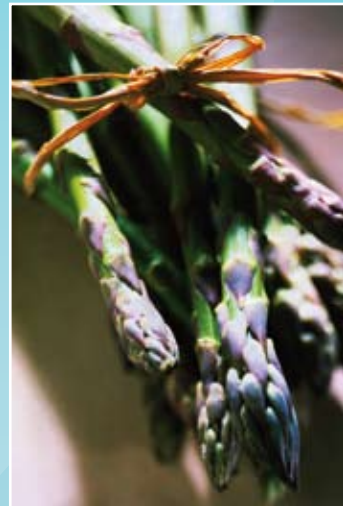


Tagliatelle mit Spargel und Schinken

500 g grüner Spargel
400 g Tagliatelle ohne Ei
100 g Parmaschinken in sehr dünnen Scheiben
2 TL Butter
4 TL Mehl
300 ml fettarme Milch
2 EL Frischkäse aus Buttermilch
1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

1. Spargel waschen, nur das untere Drittel schälen, die Stangen in Stücke von 3-4 cm schneiden und in kochendem Salzwasser garen (mit Biss etwa 7 Minuten, sehr dicke Stangen + 2 Minuten).
2. Die Tagliatelle im Spargelwasser aldente kochen.
3. Das Mehl in der Butter kurz anschwitzen, die Milch dazu rühren und 10 Minuten auf kleiner Hitze leicht kochen lassen, dann den Frischkäse unterrühren und die Soße mit geriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.
4. Tagliatelle und Spargel zur Soße geben und darin heiß werden lassen.
5. Den Parmaschinken vom Fettrand befreien, in kleine Stücke schneiden und vorsichtig unter Tagliatelle und Soße heben. Das Ganze in tiefen Tellern servieren.

Ca. 300 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

