

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Fisch mit Rucolasoße

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1-2 Bund Rucola (je nach Größe)  
2 Knoblauchzehen  
700-800 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
100 g Cocktailtomaten  
1 EL Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 70°C vorwärmen und eine hitzefeste Platte hineinstellen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocknen und die dicken Stiele entfernen. Einige Blätter beiseite legen, den Rest fein hacken. Den geschälten Knoblauch fein schneiden oder durch eine Presse drücken.
3. Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten, dann im vorgewärmten Ofen auf der Platte zugedeckt warm halten.
4. Pinienkerne in der Pfanne mit Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch unter Rühren goldbraun werden lassen. Nach ca. 4 Minuten den fein gehackten Rucola und etwas Wasser (oder Weißwein) dazu geben und vorsichtig 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab fein aufarbeiten. Die Fischfilets mit der Soße, halbierten Cocktailtomaten und dem restlichem Rucola angerichtet servieren.

Ca. 300 kcal pro Portion

## Erdbeereis

600 g Erdbeeren  
500 ml Kefir (1,5 % Fett)  
200 g Tofu (Sojabohnenquark)  
4 EL Ahornsirup  
Saft von 1 Zitrone  
100 g Schlagsahne

1. Den Tofu mit Kefir, Ahornsirup und Zitronensaft im Mixer auf der höchsten Stufe sehr fein pürieren. Wenn nötig die Masse noch einmal durch ein Sieb geben.
2. Die gewaschenen Erdbeeren ebenfalls pürieren, durch ein Sieb streichen und dann mit der Tofu-Kefir-Creme vermischen. Die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
3. In Portionsschälchen füllen und im Tiefkühlschrank stellen oder im Gefrierfach des Kühlschranks gefrieren lassen.

Ca. 230 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.