

# 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.

# 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.

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Pilzrisotto

30 g getrocknete Steinpilze  
400 g Champignons  
200 g Shiitake  
200 g Austernpilze  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
400 g Risottoreis (Arborio)  
1000 ml Gemüsebrühe  
2 Bund glatte Petersilie  
2 EL geriebener Parmesan  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Champignons, Shiitake- und Austernpilze putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl glasig andünsten. Die Pilze dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange garen, bis ihr Wasser ausgetreten ist.
3. Pilze aus dem Topf nehmen, das restliche Öl erhitzen, den Reis hinzufügen und von der Gemüsebrühe immer wieder etwas angießen, wenn sie durch den Reis aufgenommen wurde oder verkocht ist. Zuletzt den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze mit dem letzten Rest der Brühequellen lassen.
4. Petersilie und Pilze fein gehackt mit dem geriebenen Parmesan unter den fertigen Reis mischen.

*Ca. 520 kcal pro Portion*

## Zitroneneis

200 g Zucker  
4 Zitronen  
einige Minzeblättchen

1. Zucker mit 200 ml Wasser in einem Topf langsam unter Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze vorsichtig köcheln lassen bis das Zuckerwasser dickflüssig wird und sich leicht hellbraun färbt.
2. Von den gewaschenen Zitronen die Schale fein abreiben, dann die Früchte auspressen, Saft und Schale zum abgekühlten Sirup rühren und in eine für das Gefrierfach geeignete Schüssel füllen. Im Gefrierfach 4 Stunden frieren lassen. Ab und zu kräftig durchrühren, damit das Eis cremigfein wird.
3. Das Zitroneneis in Gläser füllen. Mit Minzeblättchen und Zitronenscheiben garniert servieren.

*Ca. 210 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.