

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Bohnen-Broccoli-Eintopf

200 g getrocknete weiße Bohnen  
1-2 EL gekörnte Gemüsebrühe  
2 Bund glatte Petersilie  
einige Tropfen Tabasco  
2-3 TL gemahlener Kreuzkümmel  
600 g Broccoli  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Die gewaschenen weißen Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Das Einweichwasser zum Kochen benutzen, damit keine Mineralien verloren gehen. Die Bohnen bei schwacher Hitze so kochen, dass sie noch Biss behalten.
2. Beim Broccoli die Stiele abziehen, klein schneiden und erst in die Suppe geben, wenn die Bohnen schon fast gar sind. Die Röschen mundgerecht zerteilen und noch etwas später dazugeben, auch sie sollen Biss behalten.
3. Den Eintopf mit der gekörnten Brühe, Pfeffer, Tabasco und Kreuzkümmel abschmecken. Die feingehackte Petersilie zum Anrichten verwenden.

Ca. 220 kcal pro Portion

## Griechische Kaninchenkeulen

4 Kaninchenkeulen je 400 g  
50 g möglichst kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 Cocktailtomaten  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
1/4 Zimtstange  
1 Prise Zucker  
200 ml griechischer Rotwein  
100 ml Fleischbrühe  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Bratbeutel oder Bratschlauch



1. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Das Rostgitter muss erst einmal kalt bleiben und wird herausgenommen.
2. Kaninchenkeulen mit Salz und frisch gemahlendem Pfeffer einreiben. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln vierteln, Tomaten waschen und mehrmals einstechen.
3. Die Kaninchenkeulen mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gewürzen, Wein und Brühe in einen einseitig verschlossenen Bratschlauch füllen.
4. Bratschlauch verschließen, oben einstechen, mit dem kalten Rost über der Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 45 Minuten braten.
5. Bratschlauch vorsichtig aufschneiden, Keulen und Beilagen herausnehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den angerichteten Kaninchenkeulen geben.

Ca. 340 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

