

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Bunte Gemüse-suppe

2 kleine Möhren
2 kleine Zucchini
100 g Zuckerschoten
1 kleine gelbe Paprikaschote
3/4 l kräftige Gemüsebrühe
75 g Kirschtomaten
50 g Sonnenblumenkerne
1 TL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Möhren und Zucchini nach dem Waschen in feine Stifte schneiden. Die Zuckerschoten wenn notwendig von den Fäden befreien und je nach Größe halbieren oder dritteln. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.
2. Das Gemüse in die kochende Brühe geben und etwa 5 Minuten mitkochen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Die gewaschenen Kirschtomaten vierteln und nur so kurz in der Brühe ziehen lassen, dass sie ihren fruchtigen Geschmack behalten. Die Sonnenblumenkerne mit dem Olivenöl rösten und zur Suppe geben.

Ca. 120 kcal pro Portion

Spaghetti mit Oliven-Kräuter-Sauce

100 g schwarze Oliven ohne Steine
100 g paprikagefüllte grüne Oliven
40 g gehackte Mandeln (4 EL)
2 Bund glatte Petersilie
2 Bund Basilikum
2 TL frische Thymianblättchen
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
400 g Spaghetti
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Schwarze Oliven fein hacken.
2. Mandeln in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze unter Rühren anrösten.
3. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Grüne Oliven vierteln. Alles mit dem Öl vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Spaghetti al dente kochen, heiß auf 4 tiefe Teller verteilen und die Soße unterheben.

Ca. 650 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

