

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Griechische Spinattaschen

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 2 EL Ouzo
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Für die Füllung:

- 1 kg Blattspinat
- 4-5 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Quark
- 1 Bund Dill
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Mehl in eine Schüssel geben und mit 1 Tasse lauwarmem Wasser, Ouzo, Öl und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel geformt in Folie 1 Stunde ruhen lassen.
2. Für die Füllung den gewaschenen und geputzten Spinat klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit dem Spinat 3 Minuten in Öl dünsten. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Quark und dem geschnittenen Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Den Teig dünn ausrollen und Quadrate von 10x10cm schneiden. In die Mitte der Quadrate jeweils 2 EL der Füllung setzen. Die Ecken über die Füllung schlagen und an den Spitzen zusammendrücken. Das Ei verquirlen, die fertigen Taschen damit bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Die Spinattaschen mit Backpapier auf ein Backblech setzen und 20 Minuten backen.

Ca. 360 kcal pro Portion

Fisch-Gemüse-Suppe

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

2 Möhren

- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 g Fischfilet (z. B. Lachs, Kabeljau, Rotbarsch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und gut zerkleinern. Paprika und Möhren nach dem Putzen in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl goldgelb anbraten. Paprika und Möhren nur kurz anbraten – also etwas später dazu geben. Alles mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.
3. Das Fischfilet in mittelgroße Würfel schneiden.
4. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Mit einer Schaumkelle die Hälfte des Gemüses herausheben und beiseite stellen. Den Rest in der Suppe pürieren.
5. Gemüse und Fischwürfel in die pürierte Suppe geben, zugedeckt 4-5 Minuten ziehen lassen.
6. Gewaschenen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Ca. 110 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

