

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Lachs auf Gemüse- nudeln

400 g Lachsfilet
100 g Bandnudeln
500 g Möhren
500 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
3 EL saure Sahne
1 TL Butter
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
2. Aus 1 TL Zitronensaft, 1/2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Das Lachsfilet in vier Stücke schneiden und mit der Marinade eingestrichen in eine ofenfeste Form legen.
3. Basilikum und Petersilie sehr fein hacken und mit dem Rest des Olivenöls vermengt auf die Filets geben. Den Lachs im Backofen 15 Minuten garen.
4. Während dieser Zeit die Bandnudeln al dente kochen. Die Möhren und Zucchini in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, in Butter anbraten, mit der Brühe ablöschen und mit den Möhrenstreifen dünsten. Nach 3 Minuten die Zucchiniestreifen hinzufügen und weitere 3 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln mit der sauren Sahne unter das Gemüse heben und auf vorgewärmten Tellern mit den Lachsfilets anrichten.

Ca. 330 kcal pro Portion

Kaninchen mit Kürbis im Tontopf gegart

1 Kaninchen etwa 1,2 kg
in Portionsstücke zerteilt
Paprikapulver, edelsüß
600 g Kürbisfleisch
300 g festkochende Kartoffeln
250 g kleine Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
200 ml Gemüsebrühe
250 g Tomaten
weißer Pfeffer und Salz

1. Vorab den Tontopf etwa 20 Minuten wässern.
2. Währenddessen die Kaninchenteile in einer Mischung aus Paprikapulver, Pfeffer und Salz wälzen. Das Kürbisfleisch wird in große Würfel (etwa 2 cm Kantelänge) geschnitten, Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika werden fein gewürfelt. Der Knoblauch wird geschält und in feine Scheiben geschnitten – oder mit einer Knoblauchpresse bearbeitet.
3. Alles zusammen wird im Tontopf gut vermischt mit der Brühe übergossen. Die Thymianzweige nicht vergessen!
4. Nun den Tontopf zugedeckt in den kalten Backofen stellen und bei 220°C (Umluft 200°C) etwa 1 1/4 Stunden garen.
5. Zum Ende der Garzeit die Tomaten in Achteln dazugeben. Bei geöffnetem Tontopf noch 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken.

Ca. 360 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

