

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Linsensuppe

250 g Linsen
1 große Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
2 Möhren
3 Tomaten
3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
2 Streifen unbehandelte, getrocknete Orangenschale
4 EL frisch gehackte Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Linsen waschen und fast gar kochen. Wie lange das dauert richtet sich nach der Sorte. (Für eine Suppe eignen sich besonders die deftigeren Linsen, die dann aber länger kochen müssen).
2. Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und würfeln. Tomaten häuten, Kerne entfernen und hacken.
3. In einem großen Topf Zwiebel, Knoblauch und Möhren mit Olivenöl andünsten.
4. Linsen mit Kochwasser, Lorbeerblatt und Orangenschale dazu geben. Mit Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen und so lange zugedeckt köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Tomatenstücke erst jetzt unterrühren und nur kurz mitgaren lassen. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Ca. 310 kcal pro Portion

Kalbschnitzel in Zitronensoße

4 dünne Kalbsschnitzel à 150 g
2 EL Mehl
2 EL Butter, 2 EL Olivenöl
6 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Backofen auf 70°C vorwärmen und eine hitzefeste Platte hineinstellen.
2. Schnitzel halbieren, mit dem Handballen flach drücken, salzen, pfeffern und so in Mehl wenden, dass nicht zu viel hängen bleibt.
3. Die Schnitzel auf jeder Seite 1 Minute in 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl braten und auf der Platte im Backofen zugedeckt warm halten.
4. Den Bratensatz in der Pfanne mit Zitronensaft und 1 EL Wasser lösen. Die restliche Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, über die Schnitzel gießen und heiß servieren.

Ca. 250 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.