

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Rucola und Radicchio mit Parmesan

- 1 Bund Rucola
- 1 mittelgroßer Kopf Radicchio
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 EL bestes Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 schönes Stück Parmesan



1. Rippen und Stiele von Rucola und Radicchio entfernen. Beide waschen und trocken schütteln. Radicchio in mundgerechte Stücke zerkleinern.
2. Petersilie waschen, Stiele entfernen und sehr fein hacken. Zitrone heiß abwaschen. Vor dem Auspressen die Schale mit einer feinen Reibe dünn abreiben.
3. Petersilie, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und das Olivenöl mit Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren.
4. Die Salatsoße an Rucola und Radicchio geben. Auf den Tellern anrichten und vor dem Servieren dünne Parmesanspäne mit einer groben Reibe über den Salat verteilen.

Ca. 215 kcal pro Portion

Forelle in der Folie

- 4 ausgenommene Forellen
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 TL Olivenöl
- Aluminiumfolie

1. Backofen auf 200°C (Umluft 180° vorheizen).
2. Die Forellen unter fließendem Wasser waschen, anschließend mit Küchenpapier trocknen, Knoblauch fein hacken, Petersilie waschen und trocknen, die Blätter am Stiel lassen.
3. Die Forellen mit der Olivenöl-Knoblauch-Salz Mischung füllen.
4. Die gewaschenen Tomaten in Scheiben schneiden. Für jede Forelle ein genügend großes Stück Alufolie mit etwas Öl bepinseln, Tomatenscheiben und Petersilienstängel verteilen und die Forellen darauf legen. Die Aluminiumfolien einschlagen und die Ränder fest einrollen.
5. Die Folienpäckchen auf ein Backblech legen und 25-30 Minuten garen

Ca. 190 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

