

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Überbackene Tomaten

8 kleine vollreife Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
50 g Semmelbrösel  
50 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino  
3 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).
2. Gewaschene Tomaten halbieren, den Stielansatz ausschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schnittflächen nach oben in eine feuerfeste Form legen.
3. Petersilienblätter fein schneiden, mit Semmelbrösel, Käse, Öl und fein gehacktem Knoblauch vermischen.
4. Die Mischung auf die Tomaten geben, leicht andrücken und im Backofen (ca. 30 Minuten) goldbraun überbacken.

*Ca. 185 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

## Kartoffel-Kohlrabi-Quiche

Für den Kartoffelteig:  
4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln  
200 g Weizenmehl Type 1050  
und Mehl zum Ausrollen  
2 gestrichene TL Backpulver  
1 EL Olivenöl  
4 EL fettarme Milch  
Salz

Für den Belag:  
600 g junge Kohlrabi  
60 g Gorgonzola  
200 g fettarmer Joghurt  
2 kleine Eier  
Petersilienblättchen zum Garnieren  
Salz, weißer Pfeffer

1. Die Kartoffeln in der Schale kochen und pellen. 100 g abwiegen und noch warm durch eine Presse drücken.
2. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen und eine Backform einfetten.
3. Mehl, Backpulver, durchgedrückte Kartoffeln, Olivenöl und Milch zu einem Teig verkneten. Das Salzen nicht vergessen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte etwa 5 mm stark ausrollen und den Boden der Backform damit belegen. An den Wänden der Form einen ca. 3 cm hohen Teigrand festdrücken. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals nicht zu tief einstechen.
4. Für den Belag die Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salzen und pfeffern. Ein paar zarte Kohlrabiblättchen fein schneiden.
5. Gorgonzola mit Joghurt, Ei und Kohlrabigrün glatt rühren und diese Mischung nach Geschmack mit Pfeffer würzen.
6. Kohlrabischeiben auf den Teigboden schichten, Gorgonzolamischung darauf verteilen. Im Backofen in etwa 30 Minuten goldgelb backen. Mit Petersilie garnieren.

*Ca. 400 kcal pro Portion*

