

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Bruschetta mit Champignons

1 gelbe Paprikaschote
200 g Champignons
50 g Parmaschinken
1 Bund glatte Petersilie
2 EL bestes Olivenöl
4 große Scheiben italienisches Weißbrot
4 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Die Stiele der Champignons entfernen, die Köpfe säubern und in feine Scheiben schneiden. Parmaschinken vom Fettrand befreien und klein schneiden. Petersilie waschen, die Blätter fein wiegen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Parmaschinken, Pilze und Paprika kurz anbraten. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Knoblauch schälen und halbieren. Die Brote rösten und mit dem Knoblauch einreiben.

4. Die Paprika-Schinken-Pilzmischung auf die knusprigen Brote verteilen. Bruschetta heiß und knusprig servieren.

Ca. 170 kcal pro Portion



Zitronen-Knoblauch-Hähnchen

8 Hähnchenkeulen (ohne Haut)
2 Zweige Rosmarin oder
2 EL getrocknete Rosmarinnadeln
2 unbehandelte Zitronen
1 EL kaltgepresstes Olivenöl
500 g fest kochende Kartoffeln
6 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Bratbeutel oder Bratschlauch

1. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. (Der Rost soll erst einmal kalt bleiben und muss herausgenommen werden)
2. Von den gewaschenen Zitronen die Schale fein abreiben. Die Zitronen schälen und die Filets herausschneiden, dabei den Saft auffangen.
3. Rosmarin waschen, trocknen und die Nadeln von den holzigen Stielen trennen. 1 TL der Nadeln fein hacken. Die abgeriebene Zitronenschale mit dem gehackten Rosmarin, Olivenöl, Salz und frisch-gemahlenem Pfeffer mischen und die Hähnchenkeulen damit gut einreiben.
4. Kartoffeln schälen, würfeln, leicht salzen und pfeffern.
5. Die Hähnchenkeulen mit Kartoffeln, geschältem Knoblauch, Zitronenfilets, Zitronensaft und den restlichen Rosmarinnadeln in den Bratbeutel füllen. Bratbeutel verschlossen und oben eingestochen auf dem kalten Rost in den vorgeheizten Ofen schieben. (Die Fettpfanne sollte zur Sicherheit unter den Rost mit dem Bratbeutel geschoben werden.) Etwa 35 Minuten braten.
6. Bratbeutel vorsichtig aufschneiden, den Inhalt herausnehmen und anrichten.

Ca. 780 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



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.



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

