

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.

