Rezepte für eine cholesterin-bewusste Ernährung

Gratinierte Zucchini-röllchen

500 g mittelgroße Zucchini
150 g Feta (Schafskäse)
500 g Tomatenstücke aus der Dose
100 g Käse zum Gratinieren (30 % Fett i.Tr.)
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamicoessig
1 TL Speisestärke
1 TL Olivenöl zum Einfetten der Gratinform
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Eine große Gratinform einfetten.
2. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (z. B. mit einem Sparschäler). Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser im Sieb abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schafskäse fein würfeln. Tomatenstücke abtropfen lassen (den Saft aufheben). Basilikumblätter in Streifen schneiden.
3. Tomaten, Basilikum, Speisestärke und Schafskäse vermischen. Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.
4. Die mit 1-2 TL der Tomaten-Käse-Mischung belegten Zucchinischeiben aufgerollt senkrecht in die Gratinform setzen und den Rest des Tomaten-Käse-Gemischs mit dem Tomatensaft darüber verteilen. Den Käse zum Gratinieren grob gerieben über alles streuen. Die Zucchiniröllchen goldgelb überbacken (ca. 20 Minuten). Besonders lecker dazu: Naturreis mit Biss oder knackiges Mehrkornbrot.

Ca. 300 kcal pro Portion

Erdbeer-Amaretto-Becher

300 g Erdbeeren
500 g Quark (0,2 % Fett)
150 g fettarmer Joghurt
1 unbehandelte Zitrone
2 Päckchen Vanillezucker
50 g Amaretti (Mandelkekse)
Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Vor dem Auspressen die Schale der Zitrone mit einer feinen Reibe dünn abreiben. Die Erdbeeren vorbereiten, falls nötig waschen. Ein paar schöne Früchte zum Garnieren beiseite legen.
2. Die grob zerbröselten Amaretti unter die Creme aus Quark, Joghurt, Zitronenschale und Vanillezucker mischen und mit dem Zitronensaft abschmecken. Dann die Creme mit den Erdbeeren abwechselnd in Bechergläser schichten. Alles etwa 15 Minuten durchziehen lassen und mit den restlichen Erdbeeren und der Zitronenmelisse garniert servieren.

Ca. 160 kcal pro Portion

Anmerkung:
Statt Erdbeeren können auch Himbeeren verwendet werden.

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

VYT-2009-D-45239-W

CHOLESTERIN