

# Die **neue** cholesterinarme **Küche**

## Über **150 Rezepte** für die richtige Ernährung

### **INHALT**

Zu hohes Cholesterin  
LDL-Cholesterin-Behandlungsziele  
Keine Angst vor cholesterinreicher Kost  
Frühstücke (F)  
Zwischenmahlzeiten zum Mitnehmen (Z)  
Vorspeisen und Rohkost (V)  
Suppen (S)  
Warme Hauptmahlzeiten (W)  
Desserts (D)  
Kuchen (K)  
Getränke (G)  
Abendessen/Kalte Hauptmahlzeiten (A)  
Register

### **Abkürzungen und Mengenangaben**

TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel  
Msp = Messerspitze  
Min. = Minute(n)  
St. = Stück  
1 TL Mehl = 5 g  
1 EL Mehl = 10 g  
1 EL Öl = 10 g  
1 EL Wasser oder Saft = 15 ml  
1 EL gehackte Kräuter = 5 g  
1 Tasse = 125 ml oder 1/8 l  
„Süßstoff“ = Flüssigsüßstoff  
Magerjoghurt und Magermilch erhält man auch als „entrahmt“: 0,3 % Fett und fettarm: 1,5 % Fett.

### **Zu hohes Cholesterin**

Hat der Arzt bei Ihnen einen zu hohen Cholesterinspiegel festgestellt, so bedeutet das für Sie, dass Sie durch eine Langzeittherapie Ihren Cholesterinwert senken können. Denn erhöhtes Cholesterin kann die Entwicklung einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose) begünstigen.

Damit Ihre Cholesterinwerte nicht wieder ansteigen, müssen Sie den Anweisungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes genau folgen. Hat der Arzt Ihnen ein Medikament verordnet, so nehmen Sie es bitte regelmäßig ein. Nur durch eine Langzeittherapie reduzieren Sie Ihr Risiko. Aber Sie können noch mehr tun. Denn eine richtige Ernährung ist von entscheidender Bedeutung.

## LDL-Cholesterin-Behandlungsziele <sup>1,2</sup>

Patienten	Medik. Therapie empfohlen bei einem Ausgangswert von	LDL-C-Zielwert
Ohne KHK und < als 2 Risikofaktoren	≥ 190 mg/dl (4,9 mmol/l)	< 160 mg/dl (4,1 mmol/l)
Ohne KHK und ≥ 2 Risikofaktoren	≥ 160 mg/dl (4,1 mmol/l)	< 130 mg/dl (3,4 mmol/l)
Mit KHK	≥ 130 mg/dl (3,4 mmol/l)	≤ 100 mg/dl (2,6 mmol/l)
Diabetiker generell <sup>2,3</sup>	≥ 130 mg/dl (3,4 mmol/l)	≤ 100 mg/dl (2,6 mmol/l)

KHK = Koronare Herzkrankheit

1 National Cholesterol Education Program (NCEP): JAMA, June 16, 1993, Vol. 269 (23), 3015 - 3023

2 Deutsche Gesellschaft für Kardiologie: Empfehlungen zur umfassenden Risikoverringerung für Patienten mit KHK, Gefäßkrankungen und Diabetes 2000

3 American Diabetes Association. Management of dyslipidemia in adults with diabetes (position Statements). Diabetes Care. 1999; 22; 556 – 559

## Keine Angst vor cholesterinarter Kost!

Wer an cholesterinarme Ernährung denkt, verbindet damit vielleicht fade schmeckendes und langweiliges Essen. Mit diesem Büchlein beweisen wir, dass das keinesfalls so sein muss! Wenn der Arzt Ihnen eine cholesterinarme Ernährung verordnet hat, brauchen Sie keine Angst vor einer schwierigen Lebensumstellung zu haben. Bewegung und richtige Ernährung können auch Spaß machen.

Wir zeigen Ihnen, wie vielfältig Ihr Speiseplan gestaltet werden kann. Alle Rezepte eignen sich auch hervorragend für die ganze Familie – verändern Sie einfach die Zutatenmenge. Sie können selbst Ihre täglichen Kalorienmengen zusammenstellen, je nachdem, ob Sie abnehmen möchten oder nicht. Wie in einem Baukasten finden Sie verschieden große Teile: Zwischen 200 und 2200 Kilojoule (100 und 500 Kilokalorien) liefern die einzelnen Menükomponenten. Am Ende der Rezepte finden Sie die Angaben der enthaltenen Kilojoule (kJ) und Kilokalorien (kcal), Cholesterin und Ballaststoffe.

Achten Sie bei der Menüzusammenstellung darauf, dass Sie täglich nicht mehr als 300 mg Cholesterin und mindestens 35 – 40 g Ballaststoffe einplanen.

Beispiele für die Zusammenstellung des Baukastens sehen so aus:

6700	7500	8400	9200	kJ/Tag
1700	1700	2100	2100	morgens
600	900	900	1200	vormittags
2400	2700	2700	2900	mittags
800	800	800	900	nachmittags

1200	1400	1900	2100	abends
------	------	------	------	--------

Für „Kalorienrechner“ ist diese Tabelle übersichtlicher:

1600	1800	2000	2200	kcal/Tag
400	400	500	500	morgens
100	200	200	300	vormittags
600	700	700	800	mittags
200	200	200	300	nachmittags
200	300	400	500	abends

Damit die Ballaststoffe richtig wirken können, müssen Sie reichlich trinken; auch durch die sehr wichtige körperliche Betätigung ist Ihr Flüssigkeitsbedarf erhöht. Doch vergessen Sie nicht, die Energie der Getränke mitzuberechnen oder greifen Sie auf Mineralwasser oder energieverminderte Durstlöscher zurück.

Sportlergetränke, Limonaden und Fruchtsäfte enthalten häufig Zucker (Saccharose), Traubenzucker (Glucose) oder Fruchtzucker (Fructose), die für Ihre Ernährungsform ungeeignet sind, wenn Sie abnehmen sollen.

Ganz allgemein sollten Sie **folgende Lebensmittel weniger häufig (bei Übergewicht gar nicht) verwenden:**

Weißmehl (Type 405), Weißbrot, Brötchen, Zucker, Schokolade und Süßigkeiten.

**Diese Lebensmittel sollten Sie ganz meiden:**

- 0 Fleisch: Innereien, fette Sorten und Stücke, Speck, Ente, Gans, alle Wurstsorten außer Geflügelwurst, Mett
- 1 alle fetten Fische wie Thunfisch, Hering, alle Meeresfrüchte
- 2 Eigelb, Mayonnaise und Mayonnaisesalate
- 3 Butter, Vollmilch, Vorzugsmilch, Landmilch, Sahne, Sauerrahm, Kondensmilch mit mehr als 4 % Fett, Eiscreme, Käse über 30 % Fett i. Tr.

**Folgende Lebensmittel sollten Sie bevorzugt verwenden:**

- 0 Vollkornmehle, -flocken und -brote
- 1 Salate, Gemüse und Obst
- 2 alle mageren Fleischsorten und -teile
- 3 Huhn oder mageres Wildgeflügel ohne Haut, magere Schinken ohne Fettrand, magere kalte Braten, Tatar, magere Sülzen, magere Geflügelwurst
- 4 Magerfische wie Barsche, Kabeljau, Seelachs, Forelle
- 5 Eiklar (Eiweiß), magere Milch und Milchprodukte, Buttermilch, Käsesorten bis zu 30 % Fett i. Tr.
- 6 Margarine mit hohem Gehalt an Linolsäure oder essentiellen Fettsäuren, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Walnüsse

Da Sie insgesamt weniger Fleisch, Fisch und Milchprodukte, dafür aber mehr Gemüse, Salate und Obst essen sollten, gleicht sich die finanzielle Mehrbelastung durch die Auswahl der teureren mageren Produkte aus.

Wir hoffen, dass Sie nun Ihrer Diät zuversichtlicher entgegensehen und wünschen viel Erfolg!

## **FRÜHSTÜCKE (F)**

### **Pikanter Hüttenkäse**

*Zutaten:* 75 g Hüttenkäse, 20 % Fett i. Tr., 50 g Essiggurke, 5 g Oliven, 1 TL gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Borretsch), 50 g frische Paprika

*Zubereitung:* Essiggurken würfeln, Paprika und Oliven fein schneiden, alles unter den Hüttenkäse mischen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

0 mg Cholesterin, 1,7 g Ballaststoffe, 421 kJ (103 kcal)

### **Paprikabrot**

*Zutaten:* 40 g Roggenvollkornbrot, 20 g Magerquark, 10 g rote Paprikaschote in sehr feine Würfel geschnitten, Paprikapulver, 1/2 TL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer

*Zubereitung:* Magerquark mit etwas Zitronensaft glatt rühren, die feinen Paprikawürfel zugeben, mit Paprikapulver, Salz, weißem Pfeffer abschmecken und auf das Brot streichen.

0,2 mg Cholesterin, 2,4 g Ballaststoffe, 448 kJ (107 kcal)

### **Knäckebrot mit Curry-Margarine**

*Zutaten:* 10 g Knäckebrot (1 Scheibe), 10 g Margarine, Curry, Salz, 1/2 TL Zitronensaft

*Zubereitung:* Margarine mit Zitronensaft cremig rühren, mit Curry und Salz nach Geschmack würzen und auf das Brot geben.

0,1 mg Cholesterin, 1,4 g Ballaststoffe, 435 kJ (104 kcal)

Tipp: Der Aufstrich kann noch mit 10 g Magerquark 20 g geraspeltem Apfel verfeinert werden.

(Dann: 0,2 mg Cholesterin, 1,6 g Ballaststoffe, 508 kJ (121 kcal))

### **Brot mit Zwiebel-Apfel-Belag**

*Zutaten:* 10 g Knäckebrot (1 Scheibe), 5 g Margarine, 10 g Zwiebelringe, 30 g Apfelstifte, Salz, Curry, Pfeffer

*Zubereitung:* Die Zwiebelringe im Fett anrösten, die Apfelstifte kurz mitrösten, mit den Gewürzen abschmecken. Den Aufstrich erkalten lassen und auf das Knäckebrot streichen.

0 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe, 365 kJ (87 kcal)

### **Kräuterquarkbrot**

*Zutaten:* 40 g Weizenvollkornbrot, 30 g Magerquark, 1 TL frische gehackte Kräuter ( z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse, Borretsch, Sauerampfer, Ysop, wenig Estragon), Salz, weißer Pfeffer, 1/2 TL Zitronensaft

*Zubereitung:* Magerquark mit etwas Zitronensaft glatt rühren, die Kräuter zugeben, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Kräuterquark auf dem Brot verteilen.

0,3 mg Cholesterin, 2,0 g Ballaststoffe, 439 kJ (105 kcal)

### **Erdbeerknäcke**

*Zutaten:* 1 Scheibe Knäckebrötchen, 10 g Margarine, 50 g Erdbeeren, Süßstoff, Mark von 1/4 Vanilleschote

*Zubereitung:* Erdbeeren mit Vanillemark pürieren und mit Süßstoff abschmecken. Die kaltgerührte Marmelade auf das Margarine-Knäckebrötchen streichen.

0,7 mg Cholesterin, 2,1 g Ballaststoffe, 477 kJ (115 kcal)

### **Hüttenkäse mit Apfel**

*Zutaten:* 75 g Hüttenkäse, 50 g Apfel, Zimt, Zitronensaft

*Zubereitung:* Apfel waschen, schälen, raffeln, mit Hüttenkäse mischen, mit Zimt und Zitronensaft abschmecken. Schmeckt gut mit Knäckebrötchen.

13 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe, 422 kJ (102 kcal)

### **Sommermüsli**

*Zutaten:* 5 g Leinsamen, 10 g Haferflocken, 20 g Aprikose, 20 g Erdbeeren, 20 g Heidelbeeren, 30 g fettarmer Joghurt, Süßstoff, Zitronensaft

*Zubereitung:* Joghurt mit etwas Süßstoff und Zitronensaft verrühren, Haferflocken und Leinsamen unterrühren. Aprikosen, Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und kleingeschnitten zur Joghurtmasse geben.

1,5 mg Cholesterin, 2,6 g Ballaststoffe, 438 kJ (105 kcal)

### **Erdbeermüsli**

*Zutaten:* 50 g Erdbeeren, 10 g Haferflocken, 100 g fettarmer Joghurt, Zitronensaft, Süßstoff

*Zubereitung:* Die Erdbeeren halbieren und mit Haferflocken und Joghurt vermengen, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

5,0 mg Cholesterin, 2,0 g Ballaststoffe, 406 kJ (97 kcal)

### **Roastbeefsnitte**

*Zutaten:* 40 g Roastbeef, 50 g Roggenvollkornbrötchen (1 St.), 10 g Salat. Für die Fülle: 20 g Hüttenkäse, 30 g Essiggurke, 20 g Tomate

*Zubereitung:* Essiggurke und Tomaten würfeln, mit Hüttenkäse mischen. Brötchen halbieren, Salatblatt und Scheibe Roastbeef drauflegen. Fülle aufstreichen, zweite Scheibe Roastbeef und Salatblatt auflegen.

51 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe, 837 kJ (200 kcal)

### **Pikantes Brot mit Aprikose**

*Zutaten:* 50 g Vollkornbrot, 5 g Margarine, 30 g Geflügelwurst (mager), 50 g Aprikose

*Zubereitung:* Das Vollkornbrot mit der Diätmargarine bestreichen, die Geflügelwurst darauf geben, die Aprikose in feine Scheiben schneiden und ebenfalls auf das Brot legen.

0 mg Cholesterin, 4,0 g Ballaststoffe 854 kJ (203 kcal)

### **„Rührei“ auf Brot**

*Zutaten:* 12 g Diät-Dotterfrei-Pulver, 40 ml lauwarmes Wasser, 5 g Margarine, Schnittlauch, Salz, 40 g Weizenvollkornbrot, 1 Salatblatt, 50 g Tomate

*Zubereitung:* Das Pulver (2 Messlöffel) mit dem lauwarmen Wasser verrühren, 5 Min. stehen lassen, Salz und Schnittlauch zugeben und nochmals gut umrühren, Margarine leicht erhitzen, Masse darin stocken lassen. Auf dem mit einem Salatblatt belegten Knäckebrötchen anrichten und mit der Tomate garnieren.

1,2 mg Cholesterin, 3,0g Ballaststoffe, 840 kJ (200 kcal)

### **Möhrenmüsli**

*Zutaten:* 50 g Möhren, 100 g Apfel (geschält), 80 ml Grapefruitsaft, Süßstoff, 1 EL Vollkornhaferflocken (10 g), 1 TL Rosinen (5 g), 1 EL gehackte Mandeln (10 g)

*Zubereitung:* Grapefruitsaft mit Süßstoff abschmecken, in den Saft die Möhren reiben und den Apfel raffeln, restliche Zutaten zugeben und alles miteinander vermischen.

0 mg Cholesterin, 5,7 g Ballaststoffe, 866 kJ (207 kcal)

### **Süßer Quark auf Knäckebrötchen**

*Zutaten:* 50 g Magerquark, 1 EL fettarme Kondensmilch, 1 EL gehackte Haselnüsse, 1 TL Honig, 20 g Knäckebrötchen (2 Scheiben)

*Zubereitung:* Magerquark mit fettarmer Kondensmilch glatt rühren, Honig und Haselnüsse unterrühren, den Belag auf die Knäckebrötchen geben.

1,3 mg Cholesterin, 3,5 g Ballaststoffe, 806 kJ (194 kcal)

### **Quark-Frucht-Brot**

*Zutaten:* 20 g Magerquark, 20 g Magerjoghurt, 50 g Orangenfilets, 50 g Apfel, Süßstoff, 60 g Weizenmischbrot

*Zubereitung:* Quark mit Joghurt cremig rühren und mit Süßstoff würzen. Apfel würfeln, Orangenfilets dritteln und unterrühren. Das Brot damit bestreichen.

0,2 mg Cholesterin, 3,4 g Ballaststoffe, 848 kJ (202 kcal)

*Tipps:* Statt Orange und Apfel schmecken auch Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen oder Pfirsiche gut!

### **Exotisches Müsli**

*Zutaten:* 15 g Kokosraspeln (1 EL), 5 g Cornflakes (1EL), 10 g Feige (getrocknet), 10 g Datteln (getrocknet), 20 g Wassermelone, 50g fettarmer Joghurt, Zitronensaft, Süßstoff

*Zubereitung:* Joghurt mit Zitronensaft und Süßstoff verrühren, Kokosraspeln und Cornflakes unterrühren. Kleingeschnittene Feige, Dattel und Wassermelone in die Joghurtmasse geben.

2,5 mg Cholesterin, 6,3 g Ballaststoffe, 795 kJ (190 kcal)

### **Nougatknäcke mit Apfel**

*Zutaten (für einen Vorrat von 17 Portionen):* 80 g Honig, 3 EL schwarzer Kaffee, 2 EL Wasser, 2 TL Kakao, Mark von 1/2 Vanilleschote, 1/2 TL Zimt, 200g fein gemahlene Haselnüsse

10 g Knäckebrötchen, 100g Apfel

*Zubereitung:* Nougatcreme herstellen, indem man alle Zutaten miteinander vermischt. 20 g der Nougatcreme auf das Knäckebrötchen streichen und den Apfel darüber raffeln oder in Schnitzen auf das Brot legen. Restliche Creme im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Nougatknäckebrötchen: 0 mg Cholesterin, 4,4 g Ballaststoffe, 790 kJ (189 kcal)

### **Frischkornbrei**

*Zutaten:* 10 g Weizenkörner (geschrotet), 10 g Haferflocken, 50 ml fettarme Milch, 30 g Banane, 30 g Apfel, 10 g Honig, 5 g Haselnüsse (gehackt)

*Zubereitung:* Geschrotete Weizenkörner über Nacht in kaltem Wasser einweichen, Haferflocken und eingeweichte Körner mischen, Honig und warme Milch zugeben, Banane zerdrücken, Apfel reiben und alles miteinander gut verrühren, mit gehackten Nüssen bestreuen.

2,5 mg Cholesterin, 3,4 g Ballaststoffe, 829 kJ (196 kcal)

### **Buttermilchbrötchen mit Honigmelonenfrischkäse**

*Zutaten (für 18 Stück):* 500 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Salz, 1 Würfel Hefe, 10 g Zucker, 250 ml Buttermilch, 50 g Margarine; Belag (für ein Brötchen): 50 g körniger Frischkäse 20 % Fett i. Tr., 50 g Honigmelone

*Zubereitung:* Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit Salz mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln, mit Zucker, 1/8 l lauwarmen Buttermilch und etwas Mehl zu einem Brei verrühren, den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Min. abgedeckt gehen lassen, den aufgegangenen Hefeansatz mit etwas Mehl bestreuen und den Rest warmen Buttermilch sowie das Fett in Flocken zufügen, alles miteinander vermischen und daraus einen Teig kneten, dessen Beschaffenheit glatt und geschmeidig ist. Den Teig zu einem Kloß formen, in eine mit Mehl ausgestreute Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort nochmals 15 Min. gehen lassen. Den aufgegangenen Teig in 18 gleich große Stücke teilen, diese zu Bällchen formen und auf das vorbereitete, gefettete Blech legen. Nochmals 15 Min. gehen lassen, die Brötchen mit Milch bestreichen und in der Mitte mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Bei 200 °C 25 Min. backen. Die gebackenen, abgekühlten Brötchen mit Frischkäse bestreichen und mit Honigmelone belegen.

1 Stück: 0,8 mg Cholesterin, 3,2 g Ballaststoffe, 751 kJ (176 kcal)

## **ZWISCHENMAHLZEITEN ZUM MITNEHMEN (Z)**

### **Käsegebäck**

*Zutaten (für 25 Stück):* 75 g Weizenvollkornmehl, je 1 Prise Paprikapulver und schwarzer Pfeffer, 40 g Margarine, 40 g Parmesan (gerieben), 50 g Magerjoghurt.

*Zubereitung:* Das Mehl mit dem Paprikapulver und Pfeffer in eine Schüssel sieben. Die Margarine in Stücke schneiden, zugeben und in das Mehl einarbeiten, bis eine krümelige

Masse entsteht. Käse und Joghurt hineinrühren und zu einem weichen Teig verarbeiten. Teig zu einer Rolle formen und in 25 Scheiben teilen. Auf ein mit Pergament belegtes Blech setzen. Bei 180 °C etwa 40 Min. backen.  
Pro Kekse: 1,24 mg Cholesterin, 0,5 g Ballaststoffe, 146 kJ (35 kcal)

### **Mandel-Käse-Gebäck**

*Zutaten (für 24 Kekse):* 75 g Weizenvollkornmehl, 1 Prise Paprikapulver, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 40 g Margarine, 40 g Edamer 30 % Fett i. Tr. gerieben, 40 g Mandeln gerieben, 50 g Magerjoghurt, nach Geschmack Kümmel, Paprika, Sesam

*Zubereitung:* Das Mehl mit dem Paprikapulver und dem Pfeffer in eine Rührschüssel sieben. Die Margarine hineingeben, in Stücke schneiden und in das Mehl einarbeiten, bis eine krümelige Masse entsteht. Die geriebenen Mandeln und den Käse untermischen. Joghurt hineinrühren und zu einem weichen Teig verarbeiten. Gegebenenfalls ein wenig Wasser zugeben. Teig zu einer Rolle formen und in 25 Scheiben teilen, nach Geschmack mit Kümmel, Sesam oder Paprikapulver bestreuen. Auf ein mit Pergament belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 40 Min. backen, bis die Kekse goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor man sie vom Backblech hebt. Warm oder kalt servieren.

1 Stück: 1,2 mg Cholesterin, 0,5 g Ballaststoffe, 146 kJ (35 kcal)

### **Schinkenhörnchen**

*Zutaten (für 10 Stück):* 100 g Magerquark, 4 EL Öl, 40 ml fettarme Milch, 200 g Weizenvollkornmehl, 1 Msp Backpulver

*Fülle:* 100 g gekochter Schinken ohne Fettrand, 20 g Zwiebeln, 5 g Margarine, 1 EL Petersilie, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Den Magerquark, das Öl und die Milch in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät gut verrühren. Ein Drittel des Mehls einrühren, den Rest mit dem Backpulver unterkneten. Fülle: Schinken und Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in der Margarine andünsten. Zum Schluss Petersilie und Gewürze zugeben. Den Teig auswellen und gleich große Dreiecke ausstechen. In die Mitte einen Esslöffel Füllung geben, von der Breitseite zu der Ecke hin zusammenrollen und zu einem Hörnchen formen. Auf ein mit Pergament belegtes Blech legen und bei 180 – 220 °C ca. 15 – 20 Min. backen.

1 Stück: 3,0 mg Cholesterin, 0,9 g Ballaststoffe, 428 kJ (102 kcal)

### **Schinken-Zwiebel-Brot**

*Zutaten (für 12 Scheiben):* 500 g Weizenvollkornmehl, 20 g Hefe, 10 g Zucker, 50 g Margarine, 200 ml fettarme Milch, Salz, 100 g gekochter Schinken ohne Fettrand, 100 g Zwiebeln, 1 TL Öl

*Zubereitung:* Mehl in eine Schüssel sieben. In die Grube die Hefe bröckeln, den Zucker und etwas warme Milch darüber geben, glatt rühren. Zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Inzwischen Zwiebeln und gewürfelte Schinken in Öl andünsten. Restliches Mehl in die Hefemasse einrühren, langsam die flüssige, nicht mehr heiße Margarine und dann die lauwarme Milch mit dem Handrührgerät (Knethaken) einarbeiten. Die andünsteten Zwiebeln mit Schinken unterarbeiten. Den Teig etwa 30 Min. gehen lassen, in eine gefettete und mit Mehl ausgestreute Kastenform geben und nochmals 15 Min. gehen lassen. Bei 180 °C 50 – 60 Min. backen.

1 Stück: 8,3 mg Cholesterin, 5,1 g Ballaststoffe, 496 kJ (118 kcal)

### **Schinken-Käse-Sandwich**

*Zutaten:* 30 g Grahambrot (1 Scheibe), 5 g Margarine, 1 Salatblatt, 20g Schinken gekocht, 20 g Camembert 30 % Fett i. Tr., 20 g Zwiebelringe, Paprika, Pfeffer

*Zubereitung:* Das Brot mit Margarine bestreichen und halbieren. Die eine Hälfte mit dem Salatblatt, Schinken, Käse und den Zwiebelringen belegen und mit Pfeffer und Paprika bestreuen. Mit der zweiten Brothälfte zudecken.

24,6 mg Cholesterin, 2,1 g Ballaststoffe, 794 kJ (189 kcal)

### **Honigbrot mit Walnüssen**

*Zutaten:* 30 g (1 Scheibe) Roggenvollkornbrot, 10 g Honig, 5 g Margarine, 10 g Walnüsse

*Zubereitung:* Das Brot mit Margarine und Honig bestreichen und mit fein gehackten Walnüssen bestreuen.

0,4 mg Cholesterin, 2,6 g Ballaststoffe, 825 kJ (197 kcal)

### **Brot mit Roastbeef und Kräutermargarine**

*Zutaten:* 30 g Weizenvollkornbrot, 1 großes Salatblatt, 50 g Roastbeef; Kräutermargarine: 5 g Pflanzenmargarine, etwas Senf, weißen Pfeffer, 1 EL fein gehackte Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch, 25 g Gewürzgurke

*Zubereitung:* Margarine mit Senf und Kräutern vermischen. Das Brot mit der Margarine bestreichen und mit dem Salatblatt sowie Roastbeef belegen. Die Gewürzgurke quer viermal bis nicht ganz zum Ende einschneiden und als Fächer auflegen.

96,0 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe, 795 kJ (189 kcal)

*Tip:* Besonders fein wird die Kräutermargarine mit Knoblauch, Ysop, Sauerampfer, Zitronenmelisse oder auch mit wenig Borretsch oder Estragon!

### **Schinkenbrot**

*Zutaten:* 50 g Leinsamenbrot, 5 g Margarine, 40 g gekochter Schinken ohne Fettrand, 20 g Gewürzgurke, 1 Radieschen, 1 TL Sesam, 2 kleine Blätter Borretsch

*Zubereitung:* Die Margarine, den Sesam (schmeckt am besten, wenn er ohne Fett in einer beschichteten Pfanne geröstet ist) und fein geschnittenen Borretsch verrühren. Die Mischung auf das Brot streichen. Gewürzgurke und Radieschen feinblättrig schneiden und auflegen.

25 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 842 kJ (210 kcal)

### **Käsesandwich**

*Zutaten:* 60 g Vollkornbrötchen (1 St.), 5 g Margarine, 30 g Harzer Käse, 10 g rote Paprikaschote, 3 Zwiebelringe, Salatblatt, 1/4 TL Meerrettich, Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

*Zubereitung:* Brötchen halbieren, eine Hälfte mit Margarine bestreichen, Salatblatt, Paprika, Zwiebelringe und Käse auflegen, mit Meerrettich bestreichen und würzen, zweite Brötchenhälfte darauf legen.

2,1 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe, 844 kJ (205 kcal)

## **Cheeseburger**

*Zutaten:* 40 g Vollkornbrötchen, 50 g Tatar, Eiweiß von einem Ei, 10 g Brötchen, 1 TL gehackte Zwiebel, 1 TL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, 20 g Tomate (1 Scheibe), 30 g Edamer 30 % Fett i. Tr., 1 Salatblatt

*Zubereitung:* Brötchen etwa 15 Min. in Wasser einweichen, ausdrücken, mit Fleisch, Eiweiß, Zwiebel, Petersilie und Gewürzen vermischen. Teig zu einer flachen Frikadelle formen und im Öl ausbacken. Käse auf die noch heiße Frikadelle legen. Vollkornbrötchen halbieren, mit Salatblatt, Frikadelle und Tomatenscheibe belegen.

51,3 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe, 1284 kJ (305 kcal)

## **Kräuterbrötchen**

*Zutaten (für 20 Stück):* 200 g Weizenmehl (Type 405), 200 g Weizenvollkornmehl, 20 g Hefe, 250 ml fettarme Milch, 1/2 TL Salz, 1 TL gemischte Kräuter nach Geschmack, 1/16 l Öl, Mehl für das Blech

*Zubereitung:* Weißmehl in eine Schüssel sieben und darin mit dem Vollkornmehl mischen, eine Kuhle formen, die Hefe hineinbröckeln und mit der Hälfte lauwarmer Milch zu einem Vorteig verrühren. Diesen mit Mehl bestreuen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Min. gehen lassen, bis er starke Risse zeigt und doppelt so groß geworden ist. Restliche Milch, Salz und Öl zum Vorteig geben, Kräuter untermischen und den Teig kräftig abschlagen. Anschließend nochmals 15 Min. gehen lassen. Backblech mit Mehl bestreuen. 20 Brötchen formen, auf das gefettete und mit Vollkornmehl bestreute Backblech legen und darauf wiederum etwa 20 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen, die Brötchen mit Mehl bestäuben und im Rohr auf der untersten Einschiebleiste 30 bis 40 Min. backen.

1 Stück: 0,7 mg Cholesterin, 1,4 g Ballaststoffe, 416 kJ (100 kcal)

## **Quark-Ölteig-Schnecken**

*Zutaten (für 10 Schnecken):* 150 g Weizenvollkornmehl, 75 g Magerquark, 25 g Zucker, 3 EL Öl, 3 EL fettarme Milch, 1/2 Päckchen Backpulver; Fülle: 15 g Margarine, 150 g Äpfel, 40 g gehackte Haselnüsse, Zimt, Süßstoff (kein Aspartam)

*Zubereitung:* Quark mit Öl, Milch und Zucker verrühren, bis es eine gebundene Masse ergibt, die Hälfte des Mehls untermischen, die andere Hälfte darunter kneten. Den Teig auswellen, mit zerlassener Margarine bepinseln. Äpfel waschen, schälen, grob raspeln, Nüsse und Zimt zufügen, auf Teigmitte geben, Rand freilassen, Teig aufrollen, in 20 Stücke teilen.

Bei 200 °C 15 – 20 Min. backen.

Pro Schnecke: 2,5 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe, 495 kJ (118 kcal)

## **VORSPEISEN UND ROHKOST (V)**

### **Melone mit Schinken**

*Zutaten:* 150 g Honigmelone, 20 g roher Schinken ohne Fettrand

*Zubereitung:* Von der Melonenspalte die Schale dünn abschneiden, die Spalte in der Mitte mit der Schinkenscheibe umwickeln und wieder auf die Schale setzen.

0 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe, 457 kJ (110 kcal)

### **Champignonsalat mit Knäckebrot**

*Zutaten:* 150 g Champignons, 5 g Zwiebel, 5 g Maiskeimöl, Essig, Petersilie, 10 g Knäckebrot

*Zubereitung:* Champignons blättrig schneiden und in wenig Salzwasser garen. Marinade herstellen aus Essig, Öl, Salz und gehackter Petersilie. Champignons damit marinieren und 1 Stunde ziehen lassen. Dazu 1 Scheibe Knäckebrot reichen.

0,1 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe, 428 kJ (102 kcal)

### **Radieschen-Schnittlauch-Salat**

*Zutaten:* 100 g Radieschen, 20 g Schalotten, 20 g Schnittlauch (kleiner Bund); für die Soße: 20 g Kefir, 1 1/2 TL Rotweinessig, Pfeffer, etwas Senf, 1 TL Pflanzenöl

*Zubereitung:* Die geputzten Radieschen in sehr feine Streifen schneiden. Mit den gehackten Schalotten in eine Schüssel geben und den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch darüber streuen. Aus Kefir, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl mit dem Schneebesen eine cremige Soße schlagen. Die Soße über die Radieschen gießen, 10 Min. ziehen lassen.

2,5 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 353 kJ (86 kcal)

### **Bleichsellerie-Gurken-Salat**

*Zutaten:* 120 g Bleichsellerie, 80 g Gurke. Für die Sauce: 2 EL fettarmer Joghurt, 1 TL Sojaöl, etwas Zitronensaft, 1/4 Knoblauchzehe, gemahlener Anis und Cayennepfeffer nach Geschmack, etwas Feldsalat zum Garnieren.

*Zubereitung:* Bleichsellerie putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Gurke schälen, in feine Streifen schneiden, würzen und 15 Min. ziehen lassen. Joghurt mit Öl, Anis und Pfeffer abschmecken; Zitronensaft und ausgedrückte Knoblauchzehe zugeben. Sauce über das Gemüse gießen und auf einer Platte mit Feldsalat garniert servieren.

1,0 mg Cholesterin, 3,1 g Ballaststoffe, 610 kJ (101 kcal)

### **Wiringsalat mit Birne**

*Zutaten:* 100 g Wirsing, 1/2 rote Zwiebel, 1/2 Birne, Zitronensaft, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 EL Obstessig, Salz, Pfeffer, Zimt, 1 TL Mandelöl

*Zubereitung:* Wirsing waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen hobeln. Die Zwiebel in hauchdünne Streifen schneiden und zum Wirsing geben. Birnen vom Kernhaus befreien, in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und zum Wirsing geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eine Marinade aus Salz, Pfeffer, Zimt und Öl herstellen, über das Gemüse und Obst gießen, alles gut durchmischen und vor dem Servieren 10 Min. ziehen lassen.

0 mg Cholesterin, 5,1 g Ballaststoffe, 499 kJ (121 kcal)

### **Spinatsalat mit Pilzen und Kirschtomaten**

*Zutaten:* 40 g frischer Spinat, 25 g Champignons, Zitronensaft, 60 g Kirschtomaten, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 TL Pinienkerne; für die Soße: 1 TL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1/2 Knoblauchzehe (geschält), 1 TL Olivenöl

*Zubereitung:* Spinatblätter waschen und abtropfen lassen. Champignons putzen und mit Küchenpapier abreiben. Pilze feinblättrig schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten halbieren und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig, Pfeffer und Salz

mit dem gepressten Knoblauch und dem Öl zu einer Soße verrühren. Den Spinat, Pilze und Tomaten auf einen Teller geben, mit der Soße beträufeln und mit Schnittlauch und Pinienkernen garniert servieren.

0,1 mg Cholesterin, 3,3 g Ballaststoffe, 580 kJ (105 kcal)

### **Hühnersülze**

*Zutaten:* 50 g Hühnerbrust; für den Sud: 1/4 l Wasser, 3 EL Essig, 25 g Erbsen, 50 g Karotten, 20 g Sellerie, 3 Blatt Gelatine

*Zubereitung:* Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden; Karotten und Sellerie waschen, putzen und in Würfel schneiden. Hühnerbrust, Karotten, Sellerie und Erbsen in kochendem Essigwasser garen. Kalt eingeweichte Gelatine in die warme Masse rühren und in einem Förmchen oder Suppenteller erkalten lassen. Mit Salatblatt und Tomatenscheiben garnieren.

30 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe, 445 kJ (106 kcal)

### **Illustrierte Salatgurke**

*Zutaten:* 100 g Salatgurke, 30 g Roastbeef, 2 Salatblätter, 50 g Tomatenscheiben, 10 g Edamer 30 % Fett i. Tr.

*Zubereitung:* Salatgurke der Länge nach Halbieren, mit Salatblatt, Roastbeef, Tomatenscheiben, Käse, Salatblatt und mit der zweiten Gurkenhälfte belegen.

41,4 mg Cholesterin, 1,8 g Ballaststoffe, 414 kJ (99 kcal)

### **Friséesalat mit Pilzen**

*Zutaten:* 100 g Friséesalat, 40 g Champignons, Zitronensaft, 1/2 Kästchen Kresse, 1/2 Schalotte (geschält); für die Soße: 1 EL Weißweinessig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

*Zubereitung:* Salat waschen, in Stücke teilen. Pilze kurz waschen, in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Salat mischen. Kresse abschneiden, fein geschnittene Schalotten zufügen. Essig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer verrühren und Öl zufügen. Salat mit Marinade übergießen und mischen.

0,1 mg Cholesterin, 3,0 g Ballaststoffe, 489 kJ (118 kcal)

### **Blaukrautsalat**

*Zutaten:* 100 g Blaukraut, etwas Salz, 40 g Orange, 50 g Apfel mit Schale, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Öl

*Zubereitung:* Gewaschenes Blaukraut fein schneiden oder grob raffeln, Salz zugeben und Kraut stampfen, bis es weich ist. Obst in Stückchen zugeben und Zitronensaft und Öl dazumischen.

0 mg Cholesterin, 5,4 g Ballaststoffe, 462 kJ (111 kcal)

*Tip:* Geschnittenes Kraut 2 Min. in kochendes Wasser geben, damit es angenehmer verzehrt werden kann. Statt Blaukraut ist auch Weißkraut möglich.

### **Sellerie-Tomaten-Feldsalat**

*Zutaten:* 25 g Knollensellerie, 50 g Tomate; Marinade: 1/2 TL Essig, Salz, 5 g Zwiebel, 1 TL Kräuter, 1 Msp Senf, 1/2 TL Öl; zum Garnieren: 15 g Feldsalat, 10 g Pinienkerne

*Zubereitung:* Sellerie mit wenig Wasser garen, in Scheiben oder Streifen schneiden, Tomate in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Marinade zubereiten und über das vorbereitete Gemüse verteilen, mit Feldsalat garnieren.  
0 mg Cholesterin, 3,1 g Ballaststoffe, 468 kJ (112 kcal)

### **Sauerkrautsalat**

*Zutaten:* 80 g Sauerkraut, 50 g Apfel, 20 g rote Paprika, 20 g Essiggurke, 20 g Silberzwiebel, 1/2 TL Essig, 5 g Öl, 1 Prise Salz, 1/2 TL Kümmel  
*Zubereitung:* Sauerkraut evtl. etwas kleiner schneiden. Gemüse beliebig klein schneiden. Alle Zutaten mischen. Pikant abschmecken.  
0 mg Cholesterin, 4,7 Ballaststoffe, 406 kJ (98 kcal)

*Tipp:* Sauerkrautsalat mit anderen Früchten oder Preiselbeeren oder Tomatenmark und Zwiebel zubereiten.

### **Knabberstangen mit Apfeldip**

*Zutaten:* 100 g Bleichsellerie, 60 g Apfel (ca. 1/2), 30 g Magerquark, 40 g Joghurt (1,5 % Fett), Saft je 1/2 Zitrone und Orange  
*Zubereitung:* Sellerie in 5 cm lange Stücke schneiden und zum Eintunken bereitlegen. Dip: Quark, Joghurt und Saft vermischen, den Apfel hineinreiben.  
2,3 mg Cholesterin, 4,8 g Ballaststoffe, 347 kJ (83 kcal)

*Tipp:* Je nach Geschmack mit Süßstoff, Meerrettich, Pfeffer oder Kräutern abändern. Statt Sellerie können auch blanchierte rohe Karotten oder Kohlrabi verwendet werden.

### **Rettich-Carpacchio**

*Zutaten:* 50 g Rettich, 20 g Radieschen, 25 g Portulak (oder Kopfsalatblätter), 50 g Radieschensprossen, 20 g Schalotten, 25 g Harzer Käse; für die Sauce: 1 EL Weißweinessig, 1 TL Öl, Pfeffer, Meersalz  
*Zubereitung:* Rettich schälen, Radieschen putzen und mit Gurken in feine Scheiben hobeln. 3 Schalotten in Ringe, eine in Würfel schneiden. Salat putzen und waschen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Käselaiichen mit Schalottenringen bestreuen und mit etwas Sauce marinieren, 1 – 2 Std. ziehen lassen. 1/4 der Radieschensprossen und die gewürfelte Schalotte zur restlichen Sauce geben. Einen Teller mit Rettichscheiben auslegen, leicht salzen, mit Sauce bestreichen. Radieschen und Salatblätter mit Sauce mischen, in der Mitte auf den Rettich geben. Den eingelegten Käse auf die Salatblätter legen, mit den Schalottenringen und Radieschensprossen überstreuen.  
2 mg Cholesterin, 1,9 g Ballaststoffe, 449 kJ (107 kcal)

### **Himbeerkaltschale**

*Zutaten:* 100 g Himbeeren, 1/2 Scheibe Vollkorntoast, 10 g Margarine, 150 ml fettarme Milch, 1 Msp Zimt, Süßstoff nach Geschmack  
*Zubereitung:* Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Zimt und Süßstoff mischen und durchziehen lassen. Toastwürfel in Margarine anrösten. Unmittelbar vor dem Servieren mit den Beeren mischen und mit der Milch übergießen.  
7,6 mg Cholesterin, 5,2 g Ballaststoffe, 862 kJ (206 kcal)

### **Aprikosen-Buttermilch-Kaltschale**

*Zutaten:* 250 ml Buttermilch, 200 g Aprikosen, Süßstoff, 1 TL Zitronensaft

*Zubereitung:* Aprikosen waschen, entsteinen, pürieren, mit der Buttermilch vermengen, abschmecken und kaltstellen.

12 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 836 kJ (199 kcal)

*Tip:* Statt der Aprikosen schmecken auch Orangen, Kirschen oder andere Früchte sehr gut!

### **Forelle geräuchert**

*Zutaten:* 20 g Weizenvollkornbrot, 100 g Forellenfilet geräuchert, 1 Salatblatt, 60 g Spargelspitzen (Dose), Petersilie, 10 g Paprikastreifen, 2 EL Weißweinessig, 1 g Gelatine (gemahlen); Sauce: 1 EL fettarmer Joghurt, 1/2 TL Dill, 1 EL geriebener Meerrettich, 1/2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Forellenfilet auf Salatblatt anrichten und mit Spargelspitzen, Petersilienblättchen und Paprikastreifen garnieren. Die eingeweichte Gelatine in heißem Weißweinessig auflösen. Die Forelle damit bepinseln und kalt stellen. Für die Sauce Dill, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Joghurt mischen. Das Brot in Dreiecke schneiden und den Teller damit garnieren.

55 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe, 823 kJ (196 kcal)

### **Kichererbsen-Petersilien-Bratlinge mit Joghurt**

*Zutaten:* 10 g Petersilie, 25 g getrocknete Kichererbsen, 20 g Zwiebel, 1 TL frische Minze, 25 g Lauch, 1 Msp gemahlener Kümmel, 1 Msp gemahlener Koriander, 1 Msp Kardamom, 1/2 Eiweiß, Saft von 1 Zitrone, 30 g Römersalat in Streifen, 1 EL Olivenöl, 65 g fettarmer Joghurt

*Zubereitung:* Kichererbsen in kaltem Wasser zum Kochen bringen, 1 Stunde einweichen lassen. Erneut kochen lassen, bis die Erbsen weich sind, dann abgießen. Lauch in Streifen schneiden. Mit Erbsen, Petersilie, Zwiebeln, Minze, Knoblauch, Eiweiß und der Hälfte Zitronensaft pürieren. 3 Bratlinge formen. In der Pfanne mit dem Öl auf jeder Seite 2 Min. braten, auf Salatbett anrichten. Den Joghurt mit dem restlichen Saft vermischen und zu den Bratlingen geben.

3,2 mg Cholesterin, 0,8 g Ballaststoffe, 820 kJ (200 kcal)

### **Gurkentürmchen**

*Zutaten:* 100 g Salatgurke, 20 g Margarine, 1 Msp scharfen Senf, je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer, je 1/2 TL gehackte Petersilie und Dill, 15 g (2 EL) gehackten rohen Sellerie, 60 g (1 kleine) Tomate, 25 g Magerquark

*Zubereitung:* Margarine, Gewürze und Kräuter schaumig rühren. Die sehr gründlich gewaschene Gurke der Länge nach halbieren, in etwa 3 cm lange Stücke teilen, die Kerne mit einem TL entfernen, mit dem Quark und dem Sellerie in die Masse rühren. Die Creme in die Gurkenshälchen füllen. Die Tomate halbieren und mit der Schnittfläche auf die Gurken setzen.

0,3 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe, 816 kJ (195 kcal)

### **Chicorée mit Kräuterdip**

*Zutaten:* 100g Chicorée, 50 g Magerquark, 20 ml (1 Schnapsglas) Milch (1,5 % Fett), 10 g fein gehackte Zwiebel (1 EL), frischen Dill, Schnittlauch, Petersilie, 10 g Margarine, 1 Scheibe Vollkorntoast

*Zubereitung:* Chicorée waschen, nur die Blätter zum Dippen verwenden. Quark mit Milch cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, nach Geschmack auch mit etwas Zitronensaft würzen, Zwiebeln und Kräuter unterrühren.

1,6 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 810 kJ (193 kcal)

### **Aperitifsalat mit Blumenkohl**

*Zutaten:* 120 g Blumenkohl, Jodsalz, 1 Tomate, 1/2 kleine Zwiebel. Für die Sauce: 2 EL fettarmer Joghurt, 1 TL Öl, 1 TL Obstessig, 1 Msp Senf, 10 g Walnüsse, Jodsalz, Pfeffer, gemahlene Muskatnuss, etwas Basilikum

*Zubereitung:* Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen mit wenig Wasser bissfest garen. Tomate überbrühen, schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel geschält in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig, Senf, Walnüsse, Jodsalz, Pfeffer und gemahlene Muskatnuss verrühren. Basilikumblätter waschen, in feine Streifen schneiden und zum Dressing geben. Das Dressing über das Gemüse geben und etwa 1/2 Stunde ziehen lassen. Abschließend den Salat nochmals durchmischen, evtl. nachwürzen und durchziehen lassen.

2 mg Cholesterin, 4,2 Ballaststoffe, 795 kJ (190 kcal)

### **Chinakohl mit Orangen**

*Zutaten:* 50 g Chinakohl, 50 g Orange, 10 g Walnüsse, 25 g fettarmer Joghurt, 1 TL Walnussöl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Apfelsaft, 25 g körniger Frischkäse, Rosmarin

*Zubereitung:* Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden, die Orange filetieren, Nüsse grob hacken. Die Hälfte der Nüsse und der Orangenfilets mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut verrühren, mit den übrigen Orangenfilets und Nüssen garnieren.

1,1 mg Cholesterin, 2,0 g Ballaststoffe, 795 kJ (190 kcal)

### **Lauchsalat**

*Zutaten:* 30 g Lauch, 70 g Tomate, 30 g Blumenkohl, 2 Salatblätter, 50 g Gurke, 40 g Möhren, 30 g Spargel, 100 g Magerquark, 1 EL Öl, Basilikum, Zimt, Muskat

*Zubereitung:* Das Gemüse waschen und putzen. Quark, Öl und Gewürze zu einer Soße verrühren. Den Lauch in schmale Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln und den Blumenkohl in Röschen zerlegen. Den restlichen Blumenkohl reiben und zur Soße geben. Einige Lauchringe, Tomaten- und Gurkenstückchen zum Garnieren zurückbehalten.

1,5 mg Cholesterin, 5,7 g Ballaststoffe, 872 kJ (210 kcal)

### **Rindfleischsalat mit Zwiebeln**

*Zutaten:* 60 g gekochtes Rindfleisch ohne Fett (Kamm, Keule), 50 g rote Paprikaschote, 30 g Zwiebeln, 35 g Gewürzgurke; Marinade: 1 TL Meerrettich, 1 EL Essig, Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver

*Zubereitung:* Marinade herstellen, Zwiebel in feine Ringe schneiden und in die Marinade geben. Fleisch, Gurke und Paprika in feine Streifen schneiden, zumischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.  
42 mg Cholesterin, 2,1 g Ballaststoffe, 400 kJ (100 kcal)

## **SUPPEN (S)**

### **Grießnockerlsuppe**

*Zutaten (für 4 Personen):* Eiklar von einem Ei, 35 g Hartweizengrieß, 1 Msp Backpulver, Salz, etwas Muskat, 1 l fettfreie Brühe

*Zubereitung:* Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen, Grieß mit Backpulver mischen, unterheben, mit 2 Teelöffeln Nockerl abstechen und in die kochende Brühe einlegen. Mit Petersilie oder Schnittlauch anrichten.

0 mg Cholesterin, 0,4 g Ballaststoffe, 135 kJ (32 kcal)

### **Englische Käsesuppe**

*Zutaten:* 25 g geputzte Karotten, 10 g Weißkraut, 15 g Zwiebeln, 1 TL Margarine, 1 TL Tomatenmark, 250 ml fettfreie Brühe, Salz, Pfeffer, 1 TL fein gewiegte Petersilie, 1 EL (10 g) geriebener Edamer 30 % Fett i. Tr.

*Zubereitung:* Karotten und Weißkraut in feine Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln, alles in der Margarine andünsten, Tomatenmark zugeben, mit Brühe aufgießen und 5 Min. kochen. Mit Pürierstab zerkleinern (oder durch ein Sieb passieren – hierfür etwas länger kochen lassen!), mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Käse in den Suppenteller geben und mit der Suppe übergießen.

5,4 mg Cholesterin, 1,8 g Ballaststoffe, 392 kJ (93 kcal)

### **Pfannkuchensuppe**

*Zutaten (für 3 Personen):* 60 g Weizenvollkornmehl (4 gehäufte EL), 1 Prise Salz, 60 ml Wasser, 1 EL Öl, 1 Eiklar, 750 ml Brühe (fettfrei), 2 EL Schnittlauchröllchen oder fein geschnittene Petersilie

*Zubereitung:* Mehl, Salz, Wasser und Öl mit dem Schneebesen oder einem Handrührgerät verrühren. Etwa 20 Min. quellen lassen. Eiklar zu festem Schnee schlagen und unterheben. In beschichteter Teflonpfanne bei nicht zu starker Hitze Pfannkuchen ausbacken, die erkaltet in dünne Streifen geschnitten werden. Brühe erhitzen, Streifen hineingeben. Mit Schnittlauchröllchen oder fein geschnittener Petersilie servieren.

Pro Person: 0 mg Cholesterin, 2,3 g Ballaststoffe, 431 kJ (103 kcal)

### **Minestrone**

*Zutaten:* 20 g gekochte weiße Bohnen, 20 g Wirsing, 20 g Zucchini, 20 g Rosenkohl, 20 g rote Paprika, 20 g Tomaten gehäutet und gekocht, 1/2 Knoblauchzehe, Salz, 250 ml Wasser oder fettfreie Brühe, 1 EL frisches Basilikum, 10 g Parmesan gerieben 35 % Fett i. Tr., 1 TL (5 g) Pinienkerne

*Zubereitung:* Wirsing und Rosenkohl zerkleinern und in der Flüssigkeit 30 Min. garen. Restliches Gemüse ebenfalls zerkleinern und weitere 10 Min. mitgaren. Die Knoblauchzehe

fein hacken, mit Pinienkernen im Mörser fein zerstoßen, mit gehacktem Basilikum und etwas Salz mischen und in die Gemüsesuppe geben. Alles ohne Hitzezufuhr 5 Min. ziehen lassen. Im Teller mit Parmesan bestreuen.

6,8 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe, 425 kJ (102 kcal)

### **Gaspacho (spanische kalte Suppe)**

*Zutaten:* 60 ml (1/2 kleine Tasse) Tomatensaft, 120 ml (1 Tasse) entfettete Brühe, 1 TL Olivenöl, 10 g Zwiebel gehackt (1 EL), 100 g Salatgurke, 30 g Paprikaschote, 30 g Fenchel, 4 Eiswürfel, Zitronensaft von 1/2 Zitrone, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Tomatensaft, Brühe, Olivenöl, Zitronensaft und Zwiebeln mit den Eiswürfeln verrühren. Geschälte Gurke, Fenchel und Paprika in 1 cm große Würfel schneiden und gut untermischen, 1 Stunde kalt stellen. Dann mit den Gewürzen pikant abschmecken.

0 mg Cholesterin, 4,7 g Ballaststoffe, 393 kJ (94 kcal)

### **Blumenkohlcremesuppe**

*Zutaten:* 20 g Zwiebel, 5 g Margarine, 100 g Blumenkohl, 50 g Brokkoli, 200 ml Brühe, 30 g Magerquark, Salz, Pfeffer, frischer Kerbel, Zitronensaft

*Zubereitung:* Blumenkohl und Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, in der Margarine andünsten, die Röschen zugeben und mit der Brühe aufgießen. Nach dem Garen die Brokkoliröschen und ein paar Blumenkohlröschen beiseite legen, den Rest pürieren. Die Suppe abschmecken, Quark und Kerbel unterziehen, die Röschen als Einlage hineingeben.

0,4 mg Cholesterin, 4,1 g Ballaststoffe, 465 kJ (100 kcal)

### **Tomatensuppe**

*Zutaten:* 1 TL Margarine, 20 g Zwiebel, 50 g Karotten, 30 g Knollensellerie, 150 g Tomaten (auch aus Dose), 150 ml entfettete Brühe, Salz, schwarzer Pfeffer, Knoblauchpulver, Basilikum, 30 g Magerquark

*Zubereitung:* Gemüse würfeln, Margarine in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Tomatenstücke zugeben und mitschwitzen, mit Brühe aufgießen, gut umrühren und 15 Min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein zerkleinern und den Quark darunter ziehen. Mit frischem Basilikum servieren.

0,4 mg Cholesterin, 5,1 g Ballaststoffe, 491 kJ (117 kcal)

### **Zwiebelsuppe**

*Zutaten:* 1 TL Margarine, 80 g Zwiebel, 200 ml entfettete Brühe, Thymian, Rosmarin, Salz, weißer Pfeffer, 1/2 Scheibe Toastbrot, 1 TL geriebener Edamer 30 % Fett i. Tr.

*Zubereitung:* Die Margarine zerlassen und die in Streifen geschnittene Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Brühe aufgießen, abschmecken und ca. 10 Min. köcheln lassen. Das Toastbrot mit dem Käse bestreuen und kurz überbacken. In der heißen Suppe servieren.

2,8 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe, 424 kJ (101 kcal)

### **Gemüsesuppe**

*Zutaten:* 8 g Margarine, 20 g Kartoffeln, 20 g Karotten, 20 g Blumenkohl, 20 g grüne Erbsen, 20 g grüne Bohnen, 250 ml fettfreie Brühe

*Zubereitung:* Gemüse putzen, waschen, in Streifen schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Gemüse andünsten, aufgießen, salzen und gar kochen. Garzeit insgesamt etwa 20 Min. Abschmecken; zum Anrichten Schnittlauch oder Petersilie darüber streuen.

0,6 mg Cholesterin, 2,9 g Ballaststoffe, 422 kJ (102 kcal)

### **Fleischklößchensuppe**

*Zutaten:* 25 g Tatar, 8 g Margarine, 8 g Semmelbrösel, 1 Eiweiß, Salz, Petersilie, 250 ml fettfreie Brühe

*Zubereitung:* Margarine schaumig rühren, Semmelbrösel, Eiweiß, Tatar, Salz und Petersilie zugeben und abschmecken. Kleine Klößchen formen, in kochende Brühe einlegen, 10 Min. ziehen lassen.

17,9 mg Cholesterin, 0,2 g Ballaststoffe, 445 kJ (106 kcal)

### **Kräutersuppe**

*Zutaten:* 6 g Margarine, 8 g Vollkornmehl, 2 EL gemischte Kräuter (Kerbel, Kresse, Sauerampfer, Spinat, Petersilie), 150 ml Brühe (fettfrei)

*Zubereitung:* Kräuter gewaschen, von groben Stielen befreit fein hacken. Helle Einbrenne herstellen, aufgießen, 10 Min. durchkochen, Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken.

0,4 mg Cholesterin, 0,2 g Ballaststoffe, 447 kJ (106 kcal)

### **Fischsuppe**

*Zutaten:* 10 g Margarine, 20 g Lauch, 50 g bunte Paprika, 50 g Fenchel, Salz, schwarzer Pfeffer, Lorbeer, Safran, Thymian, Knoblauch, 120 g Seelachs, 2 EL Zitronensaft

*Zubereitung:* Lauch, Paprika und Fenchel in Streifen schneiden, in der Margarine anschwitzen. Den Safran zugeben, kurz mitschwitzen lassen, dann mit 1/4 l Wasser aufgießen. Gewürze zugeben, abschmecken, kurz durchkochen lassen. Den gewürfelten Fisch zugeben, 10 Min. durchziehen lassen, evtl. nachwürzen. Mit frischen Kräutern wie Dill, Petersilie, Estragon, Pimpinelle bestreut servieren.

33,1 mg Cholesterin, 3,1 g Ballaststoffe, 869 kJ (207 kcal)

### **Rollgerstensuppe**

*Zutaten:* 1 TL Margarine, 12 g Graupen, 200 g grüne Erbsen (gekocht, abgetropft), 250 ml Brühe (fettfrei), 1/2 TL Schnittlauchröllchen

*Zubereitung:* Rollgerste in Margarine gut ausdünsten, mit der Brühe aufgießen, etwa 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, Erbsen zugeben, nochmals 15 Min. köcheln lassen. Mit dem in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren.

0,4 mg Cholesterin, 7,1 g Ballaststoffe, 920 kJ (219 kcal)

### **Indische Hühnersuppe**

*Zutaten:* 50 g Hühnerbrust ohne Haut, 20 g Zwiebel, 10 g Margarine, Curry, 5 g Vollkornmehl, 200 ml Hühnerbrühe, 30 g Banane, 30 g Apfel, Zitronensaft, Ingwer

*Zubereitung:* Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, in der Margarine andünsten. Die gewürfelte Zwiebel und den Curry zugeben, mitschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, mit

Brühe aufgießen, aufkochen lassen. Banane und entkernte Apfelwürfel zugeben und durchziehen lassen. Mit Zitronensaft und Ingwer abschmecken.  
30,1 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe, 785 kJ (187 kcal)

### **Linsensuppe**

*Zutaten:* 30 g Linsen, 250 ml Wasser, Essig, Lorbeer, Nelke, Salz, Pfeffer, 5 g Margarine, 1 EL Vollkornmehl, 10 g Zwiebel, 20 g Lauch, 30 g Karotte, 30 g Staudensellerie  
*Zubereitung:* Die Linsen mindestens 3 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen, dann im Wasser mit den Gewürzen kochen. 10 Min. vor Beendigung der Garzeit das kleingeschnittene Gemüse zugeben. Mehl in der Margarine goldbraun rösten, vom Herd nehmen, mit der Suppe aufgießen. Nochmals aufkochen lassen und abschmecken.  
0,1 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 794 kJ (189 kcal)

*Tip:* Schneller geht es, wenn Sie statt der getrockneten 60 g gekochte Linsen aus der Dose verwenden.

### **Grünkernsuppe**

*Zutaten:* 20 g Zwiebeln, 1 TL (5 g) Margarine, 15 g Grünkernschrot, 50 g Karotte, 50 g Champignons, 10 g Walnüsse, Salz, Pfeffer, Petersilie  
*Zubereitung:* Die gewürfelte Zwiebel in der Margarine anschwitzen. Den Grünkernschrot und die gewürfelten Karotten zugeben und mitschwitzen. Mit Brühe aufgießen und ca. 10 Min. durchkochen lassen. Die Champignonscheiben und die gehackten Walnüsse zugeben, durchziehen lassen. Abschmecken und mit Petersilie servieren.  
0,1 mg Cholesterin, 4,6 g Ballaststoffe, 869 kJ (207 kcal)

### **Kleiner Frühlingseintopf**

*Zutaten:* 100 g Putenoberkeule, 1 TL Öl, 60 g Kohlrabi, 60 g Karotten, 60 g Fenchel, 60 g Zucchini, 20 g Frühlingszwiebel, 100 g Kartoffel, 1/4 l Wasser, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, Petersilie, Schnittlauch  
*Zubereitung:* Die Putenkeule in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Kartoffelwürfel und blättrig geschnittenes Gemüse zugeben, aufgießen. Etwa 20 Min. leicht kochen lassen, abschmecken und mit den frischen klein gehackten Kräutern bestreut servieren.  
75,1 mg Cholesterin, 8,5 g Ballaststoffe, 1251 kJ (300 kcal)

### **Kartoffelsuppe mit Tomaten**

*Zutaten:* 150 g Tomaten, 20 g Karotten, 50 g Sellerie, 10 g Petersilienwurzel, 50 g Lauch, 20 g Zwiebel, 100 g Tomate, 30 g Schinken, 10 g Margarine, 1/4 l Brühe, Petersilie, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver  
*Zubereitung:* Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Lauch und Zwiebel in Scheiben schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut abziehen, dann in Würfel schneiden. Den Schinken ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Schinken in der Margarine anschwitzen. Die vorbereiteten Gemüse- und Tomatenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Heiße Brühe zugießen und bei schwacher Hitze 1/2 Stunde garen. 1/4 der Suppe abnehmen, 3/4 pürieren. Das zurückbehaltene Viertel wieder zumischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der fein gehackten Petersilie bestreut servieren.  
0,1 mg Cholesterin, 9,2 g Ballaststoffe, 1222 kJ (291 kcal)

## **WARME HAUPTMAHLZEITEN (W)**

### **Gefüllte Champignons**

*Zutaten:* 200 g Champignons, 80 g Rindertartar, 20 g Zwiebel, 1 EL Öl, 30 g Eiweiß, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Champignons aushöhlen, Stiele hacken, Zwiebel und Stiele mit Rindertartar in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse abkühlen lassen. Steif geschlagenes Eiweiß zugeben und die Champignons füllen. Bei 200 °C 5 Min. backen lassen.

56,4 mg Cholesterin, 4,4 g Ballaststoffe, 886 kJ (210 kcal)

### **Hamburger**

*Zutaten:* 40 g Vollkornbrötchen, 3 g Margarine, 50 g Schweinefilet, 50 g Gurkenscheiben, 50 g Tomate

*Zubereitung:* Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Margarine in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin von beiden Seiten braten. Gurke und Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Vollkornbrötchen in der Mitte durchschneiden, auf die untere Brötchenhälfte 1 Salatblatt, 1 Gurkenscheibe und 1 Tomatenscheibe geben, darauf das angebratene Filet legen. Auf das Filet noch mal Tomaten- und Gurkenscheiben legen, Brötchen zusammenklappen.

30,2 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe, 881 kJ (211 kcal)

### **Hühnerkeule**

*Zutaten:* 150 g Hühnerkeule, 10 g Zwiebel, 50 g Champignons, 1/2 TL Öl, 1 TL Petersilie

*Zubereitung:* Knochen auslösen, Zwiebel und Champignons hacken, im Öl anbraten. Hähnchenkeule mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Keule mit der Masse füllen, mit einem Holzstäbchen zustecken. Bei 180 °C 45 Min. im Backrohr garen. Dabei die Keule öfters wenden.

111 mg Cholesterin, 1,2 g Ballaststoffe, 816 kJ (195 kcal)

### **Pute „Saltimbocca“**

*Zutaten:* 50 g Putenschnitzel, 10 g Lachsschinken, Salbeiblatt, Salz, Pfeffer, 5 g Maiskeimöl, 1 Salatblatt, 40 g Roggenvollkornbrötchen

*Zubereitung:* Schinken und Salbeiblatt auf Putenbrust legen, Schnitzel zusammenklappen, mit Zahnstocher zusammenstecken und in Öl von beiden Seiten braten. Brötchen halbieren, mit Salatblatt und Putenschnitzel belegen und zusammenklappen. Eventuell mit einer Tomatenscheibe garnieren.

38,6 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe, 822 kJ (196 kcal)

### **Austernpilze mit Kräutern**

*Zutaten:* 250 g Austernpilze, 10 g Zwiebel, 10 g Margarine, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch, 1 EL fettarmer Joghurt, Muskat, weißer Pfeffer, Salz, 1 Scheibe Vollkorntoast (20 g)

*Zubereitung:* Zwiebel und Petersilie in Margarine andünsten, Pilze dazugeben und etwa 10 Min. mitdünsten lassen, Kräuter dazugeben, mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und Joghurt unterrühren. Mit Vollkorntoast servieren.

0,6 mg Cholesterin, 6,9 g Ballaststoffe, 796 kJ (189 kcal)

*Tipp:* Sie können auch 100 g (= 30 g roh) Vollkornnudeln (ohne Ei) dazu essen, dann erhalten Sie: 0,6 mg Cholesterin, 9,9 g Ballaststoffe, 1226 kJ (292 kcal)

### **Mangoldauflauf**

*Zutaten:* 200 g Mangold, 30 g Zwiebel, 5 g Margarine, 150 g Kartoffeln, 20 ml fettarme Milch, 25 g Edamer 30 % Fett i. Tr.

*Zubereitung:* Mangold putzen, in kochendem Wasser blanchieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebel andünsten, den Mangold dazugeben, mit Muskat und Salz abschmecken und zugedeckt 10 Min. dünsten lassen. Diese Masse in eine ausgefettete Auflaufform füllen. Die Kartoffeln werden gekocht, durchgedrückt, mit lauwarmer Milch vermischt und über die Mangoldmasse gegeben. Den geriebenen Edamer darüber streuen. Den Auflauf bei 180 °C 20 Min. im Rohr überbacken.

1,1 mg Cholesterin, 8,7 g Ballaststoffe, 1277 kJ ( 304 kcal)

### **Champignontoast**

*Zutaten:* 125 g Champignons, Saft 1/2 Zitrone, 10 g gehackte Zwiebel (1 EL), 8 g (1TL) Margarine, 10 g (1 EL) Weizenvollkornmehl, 100 ml Milch (1,5 % Fett), Salz, Pfeffer, Petersilie, 2 Scheiben Vollkorntoast, 10 g (2 EL) geriebenen Käse (1,5 % Fett i. Tr.)

*Zubereitung:* Die Champignons blättrig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Fein geschnittene Zwiebeln in Margarine glasig dünsten, Champignons dazugeben, leicht andünsten, das Mehl darüber streuen, mit Milch aufgießen und 5 Min. leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Toastbrot rösten, Champignonsauce darüber ziehen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Grill oder Backofen goldgelb überbacken.

11 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe, 1280 kJ (306 kcal)

### **Geflügeltoast**

*Zutaten:* 25 g kalte gegarte Hühnerbrust, 25 g gekochter Gemüsemais, 10 g (1 TL) Tomatenmark, 20 g (2 EL) Joghurt (1,5 % Fett), 2 Scheiben Vollkorntoast, 5 g (1 TL) Margarine, 100 g Tomaten, 10 g (2 EL) geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)

*Zubereitung:* Fleisch klein würfeln, mit Mais, Tomatenmark und Joghurt mischen, Toast rösten, mit Margarine bestreichen und Hühnerfleischmischung belegen. Tomaten in Scheiben auflegen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Grill überbacken.

37 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe, 1226 kJ (293 kcal)

### **Schinkennudeln**

*Zutaten:* 40 g Vollkornnudeln, 5 g (1 TL) Margarine, 10 g Zwiebel, 50 g Möhren, 50 g Zucchini, 50 g magerer Schinken ohne Fettrand, Salz, Pfeffer, Petersilie

*Zubereitung:* Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Möhren, Zucchini und Schinken in Würfel schneiden. Zwiebeln in Margarine glasig dünsten, Gemüse zugeben, mit wenig Wasser angießen und gar dünsten. Nudeln und Schinken unterheben und gut heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.  
35 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe, 1243 kJ (297 kcal)

### **Tomatenpizza**

*Zutaten:* 50 g Weizenvollkornmehl, 3 g (1/2 TL) Backpulver, Salz, 40 g Magerquark, 10 g (1 EL) Distelöl, 1 EL Milch (1,5 % Fett), 10 (1 TL) Tomatenmark, 20 g (1/2 kleine) Zwiebel, 100 g Tomaten, Salz, Pfeffer, Basilikum, nach Geschmack Oregano und Thymian

*Zubereitung:* Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben. Quark, Öl und Milch dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten, auf einem gefetteten Backblech dünn ausrollen und mit Tomatenmark bestreichen. Zwiebel in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Mit den Gewürzen bestreut im Backofen bei 200 °C 20 – 25 Min. backen.

1 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe, 1280 kJ (306 kcal)

### **Apfelauflauf mit Erdbeersauce**

*Zutaten:* 30 g Weizenvollkornmehl, 15 g Margarine, 150 g Äpfel, 1 EL Milch (1,5 % Fett), Süßstoff, Zimt, Zitronenschale, 50 g Erdbeeren, 3 EL Wasser, 1 TL Stärkemehl

*Zubereitung:* Mehl in eine Schüssel geben, Margarine zufügen und mit dem Mehl bröslig rühren. Äpfel vierteln, entkernen, grob raffeln und mit der Milch untermischen. Mit Süßstoff, Zimt und Zitronenschale abschmecken. In eine glatte, feuerfeste Form füllen und bei 200 °C 10 – 15 Min. backen. Erdbeeren pürieren, Stärkemehl mit Wasser anrühren, zum Püree geben, kurz aufkochen und mit Süßstoff abschmecken. Den Auflauf damit überziehen. Zum Garnieren eignen sich Blättchen der Zitronenmelisse oder Minze. Aber auch eine Borretschblüte sieht sehr dekorativ aus.

1 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 1297 kJ (310 kcal)

### **Haferflocken-Birnen-Speise**

*Zutaten:* 200 ml Milch (1,5 % Fett), 25 g Vollkornhaferflocken, 150 g Birne, 5 g (1 TL) Margarine, Süßstoff, Zimt

*Zubereitung:* Milch mit Haferflocken zum Kochen bringen und langsam gar kochen. Birne schälen, Kernhaus entfernen, in Würfel schneiden und in der Margarine kurz andünsten. Unter den Haferbrei mischen, mit Zimt und Süßstoff abschmecken.

10 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe, 1213 kJ (290 kcal)

### **Reisbrei mit Kirschen**

*Zutaten:* 50 g Naturreis, 50 ml Magermilch, 50 ml Wasser, 1/4 Vanilleschote, Schale von 1/4 unbehandelte Zitrone, Zimt, Süßstoff, 100 g entsteinte Sauerkirschen (bei Verwendung von Eingemachtem ohne Zucker), 10 g gehackte Walnüsse

*Zubereitung:* Milch, Wasser, Mark der Vanilleschote, die Schote selbst und Zitronenschale mit dem Reis aufkochen, dann auf kleiner Hitze fertig garen. Vanilleschote herausnehmen, Kirschen und Walnüsse unterheben und mit Zimt und Süßstoff abschmecken.

3 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 1317 kJ (315 kcal)

### **Buchweizenpfannkuchen mit Himbeeren**

*Zutaten:* 50 g Buchweizenmehl, 70 ml Wasser, 1 TL Öl, 1 TL Öl zum Ausbacken, 150 g Himbeeren, nach Geschmack Süßstoff und 1 TL Orangensaft

*Zubereitung:* Teig herstellen aus Buchweizenmehl, Wasser und Öl. 30 Min. quellen lassen. Aus dem Teig in Öl 2 kleine Pfannkuchen backen. Frische Himbeeren nach Geschmack mit Süßstoff und Orangensaft süßen und darauf verteilen.

0 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe, 1289 kJ (308 kcal)

### **Spaghetti mit Pilzsoße**

*Zutaten:* 60 g Vollkornspaghetti (ohne Ei), Salzwasser, 5 g Margarine, 10 g Zwiebeln würfelig geschnitten, 150 g Champignons blättrig geschnitten, 50 ml Gemüsebrühe, 1 EL Kondensmilch 4 % Fett, Salz, 1 TL Essig, 3 g Petersilie gehackt

*Zubereitung:* Nudeln in Salzwasser kochen. Zwiebeln und Champignons mit Margarine andünsten, mit Brühe aufgießen und mit der Kondensmilch sowie den Gewürzen abschmecken.

1 mg Cholesterin, 8,2 g Ballaststoffe, 1327 kJ (316 kcal)

### **Rösti**

*Zutaten:* 150 g Pellkartoffeln in Scheiben geschnitten, 10 g Margarine, 20 g Zwiebelringe, 50 g mageres gekochtes Rindfleisch in dünne Scheiben geschnitten, 50 g Lauch in feinen Streifen, Salz, Pfeffer, Kümmel

*Zubereitung:* Zwiebeln in Margarine andünsten, Kartoffel- und Rindfleischscheiben dazugeben und anbraten, zum Schluss Lauch zugeben und abschmecken.

35,3 mg Cholesterin, 5,4 g Ballaststoffe, 1205 kJ (287 kcal)

### **Kartoffelgulasch**

*Zutaten:* 15 g Pflanzenmargarine, 150 g Kartoffeln, 60 g Zwiebeln, 50 g Lauch, 50 g grüne Paprikaschote, 50 g rote Paprikaschote, 10 g Tomatenmark, Paprikapulver edelsüß, Majoran, 1/4 l Fleischbrühe, 1 TL Essig, Fondor, Rosenpaprika

*Zubereitung:* Kartoffeln schälen und in 4 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Lauch putzen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden, Paprikaschote grob würfeln. Zwiebel in Margarine anschwitzen, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und 1 Min. erhitzen. Kartoffeln, Lauch und Paprikawürfel zugeben und mit Majoran abschmecken, mit Fleischbrühe aufgießen und das Gulasch bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. schmoren. Das Gulasch abschließend mit Essig, Fondor und einer Spur Rosenpaprika kräftig abschmecken.

0 mg Cholesterin, 8,8 g Ballaststoffe, 1201 kJ (286 kcal)

### **Zwiebelkuchen**

*Zutaten (für 4 Personen):* 75 g Weizenvollkornmehl, 75 g Weißmehl, 100 ml fettarme Milch, 20 g Hefe, 1 Prise Salz, 15 g Margarine, 500 g Zwiebeln, 50 g Schinkenwürfel (mager), 150 g fettarmer Joghurt, 50 g fettarme Kondensmilch, 40 g Hartkäse 30 % Fett i. Tr., Pfeffer, Muskat, gemahlener Kümmel

*Zubereitung:* Aus Mehl, Magermilch, Hefe und Margarine einen Hefeteig herstellen, 15 Min. zugedeckt gehen lassen. Für den Belag Zwiebeln und Schinken würfeln. Joghurt, Dosenmilch und geriebenen Käse vermengen und mit Pfeffer, Muskat, gemahlenem

Kümmel und Salz abschmecken. Teig in eine Form geben, darin nochmals etwa 15 Min. gehen lassen, anschließend Zwiebeln und Schinken darauf verteilen. Joghurtgemisch darüber geben und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C etwa 40 Min. garen.  
Pro Person: 8,5 mg Cholesterin, 7,2 g Ballaststoffe, 1195 kJ (293 kcal)

### **Sprossen-Risotto**

*Zutaten:* 10 g Margarine, 30 g Zwiebel, 50 g Naturreis (roh), Salz, 60 g Karotten, 30 g Frühlingszwiebeln, 30 g Erbsen, 5 g Gartenkresse, 5 g Alfalfasprossen oder Radieschensprossen

*Zubereitung:* Gewürfelte Zwiebeln in Margarine glasig andünsten, Reis unterrühren und salzen, 100 ml Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt 30 Min. bei sehr niedriger Hitze quellen lassen. Nach 15 Min. gewürfelte Karotten unterrühren und mitgaren. In Scheiben geschnittene Frühlingszwiebeln mit den Erbsen 5 Min. vor Ende der Garzeit auf das Risotto häufen und zugedeckt miterhitzen, Kresse und Sprossen kurz vor dem Servieren unterheben.

0,1 mg Cholesterin, 7,2 g Ballaststoffe, 1276 kJ (304 kcal)

### **Forelle mit Gurkenfülle und Dillsoße**

*Zutaten:* 175 g Forelle, 125 g Gurke, 1 TL Öl, 1 Msp Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Sherryessig, 10 g Zwiebel, 15 g Weizenvollkornmehl, Eiweiß von 1/2 Ei, 25 g Semmelbrösel; Sauce: 65 g fettarmer Joghurt, 10 g Zwiebel, 25 g Dill (etwa 1/4 Bund), 1 Prise Salz, Msp gemahlener weißer Pfeffer, 150 g Kartoffeln

*Zubereitung:* Den Backofen auf 190 °C vorheizen. In einem flachen Bräter 1/2 EL Öl bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Die Gurkenscheiben dazugeben und etwa 2 Min. sautieren, bis sie beginnen, weich zu werden. Die Zwiebeln hinzufügen und unter ständigem Rühren 1 – 2 Min. glasig dünsten. Die Temperatur auf schwache Hitze herschalten, das Gemüse mit einer Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen. Den Essig aufgießen und die Mischung etwa 3 Min. leise kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Den Bräter von der Kochstelle nehmen und beiseite stellen. Für die Dillsoße den frischen Dill, die fein gehackten Zwiebeln, das Salz und den weißen Pfeffer unter den Joghurt ziehen. Ein Forellenfilet mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Mit etwas schwarzem Pfeffer und dem restlichen Salz würzen. Dann eine Schicht Gurkenscheiben darauf legen, vier Gurken für die Garnitur aufheben. Das dazugehörige zweite Filet wie bei einem Sandwich darauf legen. Die „Fisch-Sandwiches“ auf beiden Seiten zunächst im Mehl, dann in dem Eiweiß und schließlich mit dem Paniermehl wenden. Den Bräter mit Küchentrepp auswischen und das restliche Öl darin bei mittlerer Hitze erhitzen. Fisch von beiden Seiten etwa 2 Min. braun werden lassen, dann für 4 – 5 Min. in den Backofen schieben. Mit der Soße anrichten.

99,6 mg Cholesterin, 4,9 g Ballaststoffe, 1733 kJ (412 kcal)

### **Rindfleischtopf**

*Zutaten:* 150 g Rindfleisch (Muskelfleisch ohne Fett), 1 Msp Knoblauchsatz, 1 Prise Salz, 1 Msp Pfeffer, 50 g Zwiebel, 150 g Kartoffeln, 100 g grüne Bohnen, 300 g Tomaten (Dose), 50 g Maiskörner, 50 g Möhren

*Zubereitung:* Zwiebel in Scheiben schneiden, Fleisch, Kartoffeln und Möhren in Würfel schneiden. Sämtliche Zutaten in eine feuerfeste Form geben. Zugedeckt etwa 40 Min. bei 160 °C im Ofen garen. Vor dem Servieren umrühren und abschmecken.

105 mg Cholesterin, 8,8 g Ballaststoffe, 1690 kJ (402 kcal)

### **Rinderhackfleischauflauf mit Reis**

*Zutaten:* 100 ml entfettete Rindfleischbrühe, 30 g Vollreis (roh), 30 g Champignons, 1 TL Worcestersauce, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Thymian, 1 Msp Pfeffer, etwa Knoblauch, einen halben TL Paprika, 50 g Zwiebel, 20 g Öl, 90 g Tatar, 1 TL Petersilie fein gehackt

*Zubereitung:* Brühe zum Kochen bringen, Reis und Gewürze zugeben. Erneut aufkochen, vom Herd nehmen, 20 – 30 Min. ziehen lassen. Champignons putzen und blättrig schneiden. In 10 g Öl Zwiebeln und Knoblauch anrösten, Pilze zugeben. In 10 g Öl Fleisch anbraten, Pilze zugeben. In 10 g Öl Fleisch anbraten, Reis, Gemüse und Fleisch gut vermischen, in eine Deckelaufform geben. Zugedeckt bei 175 °C 20 Min. garen und weitere 10 Min. ohne Deckel garen. Mit Petersilie garniert servieren.

63,4 mg Cholesterin, 3,9 g Ballaststoffe, 1696 kJ (406 kcal)

### **Poulet à la Mexiko**

*Zutaten:* 1 Hühnerkeule (etwa 150 g), 10 g Öl, 30 g Zwiebel, 100 g Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe, 100 g Maiskörner (Dose), 100 g schwarze oder rote Bohnen (gekocht), 1/8 – 1/4 l entfettete Brühe, Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer

*Zubereitung:* Hühnerkeule mit Öl bestreichen, würzen und grillen oder in 1 TL Öl braten. Im restlichen Öl Zwiebelringe und Paprikastreifen anschmoren, fein gehackte Knoblauchzehe zugeben, Maiskörner und schwarze Bohnen untermischen, würzen und Hühnerkeule in die Mitte legen. Nach Bedarf Brühe zugießen und zusammen 15 Min. garen.

93,5 mg Cholesterin, 7,4 Ballaststoffe, 1577 kJ (394 kcal)

### **Zucchinitorte**

*Zutaten (für 4 Personen):* 75 g Weizenvollkornmehl, 75 g Weißmehl, 80 g Margarine, 3 EL Wasser, Salz, Paprika, 500 g Zucchini, 40 g Zwiebel, 1 Bund Dill gehackt, 80 g magerer Schweineschinken, 200 g fettarmer Joghurt, 50 g fettarme Kondensmilch, 1 Eiweiß, 30 g geriebener Edamer 30 % Fett i. Tr., Salz, Pfeffer, Knoblauch

*Zubereitung:* Mehl auf ein Brett sieben, Margarine klein schneiden und unterhacken, Wasser zugeben, zu einem Mürbteig schnell zusammenkneten. Den Teig 15 Min. kalt stellen. Inzwischen die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel und Dill fein hacken und den Schinken in Würfel schneiden. Den Teig auswellen, in eine Springform mit 26 cm Durchmesser legen und Gemüse, Dill und Schinken darauf verteilen. Joghurt, Eiweiß und Kondensmilch miteinander verrühren und über den Belag gießen. Die Pizza 30 Min. im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen.

24 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe, 1658 kJ (396 kcal)

### **Kalbssteak mit Mandarinenreis und kleiner gemischter Salatplatte**

*Zutaten:* 125 g Kalbskeule, 2 TL Senf, Pfeffer, 10 g Öl, 35 g Vollkornreis, 30 g Mandarinen ungesüßt (Dose), 30 g Blattsalat, 30 g Tomate, 30 g Radieschen, 30 g Gurke, 1/2 TL Petersilie; für die Marinade: 1 TL Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch; zum Bestreuen: Schnittlauch

*Zubereitung:* Kalbsschnitzel klopfen, mit Senf bestreichen, pfeffern und in Öl braten. 70 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Reis zusetzen und 20 Min. quellen lassen, anschließend abgetropfte Mandarinstückchen unterheben. Salat putzen, schneiden, auf einer Platte anrichten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abgeschmeckte Marinade darüber geben und die Salatplatte mit Schnittlauch bestreuen.

112,6 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe, 1762 kJ (418 kcal)

## **Gemüsepizza**

*Zutaten (für 4 Personen):* 125 g Weizenvollkornmehl, 125 g Weizenmehl (Type 405), 125 ml fettarme Milch, 20 g Hefe, 1 Prise Salz, Paprika, 10 g Margarine zum Fetten des Bleches, 10 g Öl, 50 g Tomatenmark, Oregano, Pfeffer, 200g Champignons (blättrig geschnitten), 200 g Lauch (in Streifen), 200 g Tomaten (in Scheiben), 100 g Edamer 30 % Fett i. Tr., Pfeffer, Oregano, Thymian, Knoblauch

*Zubereitung:* Hefeteig herstellen, 15 Min. an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, Zutaten zurechtschneiden, Hefeteig auf Blech auswellen und nochmals 15 Min. gehen lassen. Den Teig mit Tomatenmark bestreichen, die Zutaten darauf verteilen, Gewürze darüber streuen und dann bei 200 °C 30 Min. backen. Abschließend mit Käse bestreuen und im ausgeschalteten Rohr den Käse zerlaufen lassen.

Pro Person: 15,5 mg Cholesterin, 8,7 g Ballaststoffe, 1414 kJ (391 kcal)

## **Mexikanisches Rindfleisch**

*Zutaten:* 130 g Tatar oder sehr mageres Rindfleisch, 1/2 Zehe Knoblauch, 1 Msp Pfeffer, 1 Msp Majoran, 1 Msp Salz, 1/2 TL Chilipulver, 1 TL Senf, 50 g Zwiebel, 120 g Tomaten (Dose), 40 g Kidneybohnen (Dose) abgetropft, 50 g Vollkornnudeln ohne Ei (roh)

*Zubereitung:* Fleisch in eine feuerfeste Form geben. Die restlichen Zutaten (außer Kidneybohnen) vermischen und zum Fleisch geben. Die Form zudecken und das Fleisch bei 160 °C 25 – 30 Min. im Ofen schmoren lassen. Die Bohnen dazugeben und zugedeckt etwa 15 Min. weiter schmoren lassen. Nudeln in Salzwasser kochen, auf einen Teller geben und Fleisch mit Sauce darüber gießen.

57 mg Cholesterin, 7,8 g Ballaststoffe, 1693 kJ (403 kcal)

## **Paprika-Tomatentopf**

*Zutaten:* 50 g Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, 10 g Öl, 80 g Hackfleisch, 125 g grüne Paprika, 125 g Kartoffeln, 1/8 l Fleischbrühe, 70 g Tomaten, 1/2 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

*Zubereitung:* Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in Öl glasig andünsten. Das Hackfleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und bräunen lassen. Die in Streifen geschnittene Paprika und die gewürfelten Kartoffeln mit andünsten und anschließend mit Fleischbrühe übergießen, zugedeckt etwa 30 Min. leicht kochen lassen. Die Tomaten häuten, vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch 5 Min. vor Garzeitende zum Eintopf geben und miterhitzen. Den Eintopf abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

91 mg Cholesterin, 8,5 g Ballaststoffe, 1634 kJ (389 kcal)

## **Tauben-Nuss-Auflauf mit Haferflocken**

*Zutaten:* 500 g Weintrauben, 175 g Haferflocken, 250 ml Magermilch, 20 g Margarine, 30 g Honig, 150 g Magerquark, Zitronenschale, 1 Msp Salz, 10 g Haselnusskerne (gerieben)

*Zubereitung:* Die Weintrauben erst mit warmem Wasser waschen, dann kalt abspülen. Die Haferflocken in einer Schüssel mit 2/3 der Milchmenge weichen lassen. Die Margarine mit dem Honig schaumig rühren. Den Quark mit dem Rest der Milch glatt rühren und mit der Margarine-Honig-Mischung zu den eingeweichten Haferflocken geben. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zitronenschale, Salz und die Haselnüsse zu den Zutaten in der Schüssel geben und alles gut durchmischen. Zuletzt die Weintrauben unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und etwa 45 Min. backen.

3,5 mg Cholesterin, 5,1 g Ballaststoffe, 1610 kJ (384 kcal)

### **Gefüllte Zwiebel mit Petersilienkartoffeln**

*Zutaten:* 250 g Gemüsezwiebel, 80 g Tatar, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 5 g Maiskeimöl, 1 Eiweiß, 100 ml Fleischbrühe, 5 g Stärkemehl, 2 g Schnittlauch; Petersilienkartoffeln: 150 g Kartoffeln, 5 g Margarine, Petersilie

*Zubereitung:* Zwiebel schälen, Deckel abschneiden, Zwiebelfleisch aus der Mitte auslösen, so dass noch 2 – 3 Zwiebelhäute stehen bleiben. Ausgelöstes Zwiebelfleisch hacken, in Öl andünsten, abkühlen lassen, unter das Tatar mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. 1 Eiweiß darunter ziehen, Masse wieder in die Zwiebel einfüllen. Gefüllte Zwiebel in Auflaufform geben, bei 200°C ins Backrohr schieben, nach und nach mit der Brühe begießen. Zum Schluss Zwiebel herausnehmen, Soße mit dem kalt angerührten Stärkemehl binden, 2 g Schnittlauch dazugeben. Dazu Petersilienkartoffeln reichen.  
56,2 mg Cholesterin, 11,5 g Ballaststoffe, 1672 kJ (398 kcal)

### **Gefüllte Aubergine**

*Zutaten:* 200 g Aubergine, 50 g Zwiebel, 3 g Öl, 80 g Rindertatar, 30 g Eiweiß, Salz, Pfeffer, 10 g Parmesan, 50 g Naturreis

*Zubereitung:* Auberginen halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und fein hacken. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und mit dem Fruchtfleisch in Öl andünsten. Danach das Tatar dazugeben, anbraten und abkühlen lassen. Das Eiweiß steif schlagen, Eischnee unter die Fleischmasse heben und abschmecken. Die Masse in die ausgehöhlten, gesalzenen Auberginen geben und zum Schluss Parmesankäse auf die gefüllten Auberginen geben. Dazu reicht man einen Naturreis: 50 g Reis in 100 ml Salzwasser gar kochen.  
63 mg Cholesterin, 3,3 g Ballaststoffe, 1664 kJ (400 kcal)

### **Seelachs im Gemüsebett**

*Zutaten:* 200 g Seelachs, 1/8 l Sud (Pfefferkorn, Lorbeerblatt, Nelke, Wasser, 2 EL Essig, Zitronensaft), 30 g Erbsen, 30 g Mais, 30 g Karotten, 30 g Paprika roh, 3 g Stärkemehl, 10 g Margarine, 130 g Pellkartoffeln

*Zubereitung:* Seelachs im Sud aus 1/8 l Wasser und 2 EL Essig mit etwas Zitronensaft abschmecken. 1 Pfefferkorn, 1 Lorbeerblatt, Nelke zugeben und aufkochen lassen. Fisch zugeben und garen lassen. Erbsen, Mais, Karotten und Paprika in Streifen schneiden. In 10 g Margarine andünsten und garen. Abschmecken und auf eine Platte geben. Fisch aus dem Sud mit einer Schaumkelle entnehmen und auf das Gemüse legen. Platte warm stellen. Stärkemehl in wenig warmem Wasser anrühren, in den kochenden Sud einrühren und kurz aufkochen lassen. Den gebundenen Sud auf den Fisch geben. Für die Pellkartoffeln Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. kochen lassen.  
120,6 mg Cholesterin, 6,5 g Ballaststoffe, 1664 kJ (400 kcal)

### **Mexikanischer Sommertopf**

*Zutaten:* 100 g Aubergine, 50 g Zucchini, 50 g Zwiebel, 50 g Mais, 10 g Öl, 50 g Tomate, 5 g gehackter Majoran, Basilikum, Petersilie, 60 g Naturreis (roh), 120 ml Gemüsebrühe

*Zubereitung:* Aubergine, Zucchini und Zwiebel grob würfeln, mit Mais in Öl andünsten. Bei kleiner Flamme 30 Min. köcheln lassen. Am Ende der Garzeit gehäutete, gewürfelte Tomaten zugeben. Für die Beilage den Naturreis in der Gemüsebrühe aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr quellen lassen. Den Eintopf mit gehacktem Majoran, Basilikum und Petersilie abschmecken. Dazu den Reis reichen.  
0,5 mg Cholesterin, 6,3 g Ballaststoffe, 1727 kJ (413 kcal)

### **Ragout mit Brokkoligemüse und Pariser Kartoffeln**

*Zutaten:* 150 g Putenbrust, 10 g Zwiebel, 1/8 l Gemüsesud, 1 TL Öl, 1/2 TL Petersilie, 120 g Brokkoli, 10 g Margarine, 70 g Kartoffel, 5 g Mandelblättchen, 5 g Stärkemehl, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

*Zubereitung:* Putenbrust in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Zwiebel gewürfelt zugeben, mit Gemüsesud aufgießen und durchgaren lassen. Stärkemehl mit 1 EL Wasser anrühren, in kochendes Ragout einrühren und einmal kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und Petersilie abschmecken. Brokkoli putzen und in ein wenig kochendem Salzwasser ca. 10 – 15 Min. garen, Mandelblättchen in Margarine anrösten und über den gegarten, abgetropften Brokkoli geben. Rohe geschälte Kartoffeln mit dem Kugelausstecher rund ausstechen und im kochenden Salzwasser ca. 10 – 15 Min. garen.

90,8 mg Cholesterin, 6,1 g Ballaststoffe, 1689 kJ (401 kcal)

### **Pfannkuchen mit Spinatfülle**

*Zutaten:* 25 g Weizenvollkornmehl, 25 g Weißmehl, 125 ml fettarme Milch, 1 Eiweiß, 10 g Öl zum Ausbacken, 200 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt), 15 g Zwiebel, 10 g Margarine, 5 g Pinienkerne, Salz, Muskat

*Zubereitung:* Mehl mischen, einen Teil Milch und das Eiweiß zugeben, dann mit Milch zu einem dickflüssigen glatten Teig verrühren. 40 Min. ruhen lassen. Zwiebeln und Spinat in Margarine andünsten, abschmecken. Pfannkuchen ausbacken, mit Spinatfülle bestreichen und zusammenklappen oder rollen.

9 mg Cholesterin, 1,1 g Ballaststoffe, 2075 kJ (494 kcal)

*Tipp:* Der Spinat kann durch Champignons ersetzt werden.

### **Gemüsestrudel mit Käsesauce**

*Zutaten (für 4 Personen):* 100 g Weizenvollkornmehl, 100 g Weizenmehl (Type 405), 75 ml Wasser, 1 EL Öl, 1 Prise Salz, 200 g Erbsen, 200 g Bohnen, 150 g Karotten, 80 g Lauch, 80 g Blumenkohl, 80 g Mandelblätter, 10 g Öl, etwas Öl zum Bepinseln, entfettete Brühe zum Aufgießen; Soße: 25 g Margarine, 30 g Mehl, 0,5 l fettarme Milch, 50 g Tilsiter 30 % Fett i. Tr.

*Zubereitung:* Aus Mehl, Wasser, Öl und Salz einen Strudelteig herstellen. Gut kneten, mit etwas Öl bestreichen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1/2 Stunde ruhen lassen. Lauch, Karotten und Bohnen putzen, schneiden, in Öl andünsten, aufgießen. Erbsen und Blumenkohl bissfest kochen. Die Mandelstifte in der Pfanne anrösten, zum Gemüse geben und mit Kräutern abschmecken. Den Teig erst etwas auswellen, dann möglichst dünn ausziehen und auf ein Tuch legen. Das Gemüse auf dem ausgezogenen Strudel verteilen, mittels Strudeltuch aufrollen und im Rohr bei 175 °C etwa 40 Min. garen. Zur Soße die Margarine erhitzen, das Mehl darin anschwitzen, mit Milch aufgießen und den geriebenen Käse darin schmelzen lassen.

Pro Person: 8,7 mg Cholesterin, 11,3 g Ballaststoffe, 2116 kJ (504 kcal)

### **Gefüllte Makrele mit Salzkartoffeln**

*Zutaten:* 200 g Makrele, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 40 g Zwiebel, 40 g rote Paprikaschote, 50 g Tomate, Petersilie, Cayennepfeffer, Knoblauchsatz, 1 Lorbeerblatt, 3 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft, 10 g geriebener Parmesankäse, 100 g Kartoffeln

*Zubereitung:* Makrelen ausnehmen, säubern und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Paprikaschote und gehäutete Tomate würfeln, mit Cayennepfeffer, Knoblauchsatz und gehackter Petersilie mischen und in die Makrele füllen. Lorbeerblatt dazugeben und mit Holzstäbchen zustecken. In eine Auflaufform legen und Wasser und Zitronensaft zugeben. Bei 200 °C etwa 20 Min. garen. Vor dem Servieren mit Parmesankäse bestreuen. Dazu die Kartoffeln als Salzkartoffeln servieren.

147 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 2105 kJ (503 kcal)

Dieses Rezept enthält zwar relativ viel Cholesterin, in der Makrele ist jedoch eine besondere Fettsäure enthalten, die cholesterinspiegelsenkend wirkt.

### **Kalbfleisch-Erbsen-Ragout mit Nudeln**

*Zutaten:* 125 g Kalbfleischschlegel, 10 g Diätmargarine, 100 ml entfettete Brühe, 150 g Erbsen (Dose), 5 g Stärkemehl, 5 g fettarme Kondensmilch, 1 TL Petersilie, Curry, Salz, 50 g Nudeln (eifrei)

*Zubereitung:* Fleisch in Streifen schneiden, in der Margarine andünsten, mit Salz und Curry abschmecken, mit Brühe aufgießen, die Erbsen abgetropft zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. zugedeckt garen, anschließend Stärkemehl in ein wenig kaltem Wasser anrühren und damit das Ragout binden, mit Dosenmilch abschmecken und mit Petersilie garnieren. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und darin etwa 10 Min. bissfest kochen.

113,9 mg Cholesterin, 7,9 g Ballaststoffe, 2147 kJ (507 kcal)

### **Makrele in Folie mit Bircher-Benner-Kartoffeln**

*Zutaten:* 200g Makrele, 5 g Öl, 2 g Dill, 2 g Petersilie, 2 g Zitronenmelisse, 130 g Kartoffeln, 4 g Kümmel

*Zubereitung:* Makrele in Folie: Makrele ausnehmen und waschen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern. Eine Kräutermischung aus 1 EL gehackten Kräutern (Dill, Petersilie, Zitronenmelisse) herstellen. Die Mischung in den Fisch geben. Alufolie mit 5 g Öl bepinseln, die gesalzene Makrele auflegen, Folie verschließen und 30 Min. bei 200 °C im vorgeheizten Backrohr garen. Bircher-Benner-Kartoffeln: Kartoffeln gut waschen, halbieren und die Schnittfläche mit Kümmel bestreuen, ungeschält auf eine leicht gefettete Alufolie geben. Bei 200 °C 30 Min. im Backrohr garen.

140,3 mg Cholesterin, 3,3 g Ballaststoffe, 2081 kJ (499 kcal)

Dieses Rezept enthält zwar relativ viel Cholesterin, in der Makrele ist jedoch eine besondere Fettsäure enthalten, die cholesterinspiegelsenkend wirkt.

### **Kalbskeule mit Kartoffeln und Gemüse**

*Zutaten:* 150 g magere Kalbskeule, 20 g Karotten, 20 g Sellerie, 10 g Zwiebel, 1 TL Öl, Wasser, Salz, Rosmarin, 1 TL Tomatenmark, 150 g Bohnen (tiefgekühlt), 10 g Margarine, 200g Kartoffeln

*Zubereitung:* Kalbfleisch mit Öl bestreichen, würzen und in eine Kasserolle legen, Gemüse putzen und zugeben. Im Backrohr bei 200 °C 30 Min. garen. Wenn sich am Boden ein brauner Belag bildet, mit Wasser aufgießen. Fleisch fertig garen, zuletzt Tomatenmark in den Bratenfond geben, zur Sauce glatt rühren und abschmecken. Bohnen mit Öl andünsten, aufgießen, mit Salz und Bohnenkraut würzen und im Salzwasser garen, die Kartoffeln putzen, waschen und schälen, längs vierteln und ebenfalls in Salzwasser garen.

34,2 mg Cholesterin, 10,9 g Ballaststoffe, 2008 kJ (478 kcal)

### **Putenschnitzel mit Reis und Grillpaprika**

*Zutaten:* 150 g Putenschnitzel, 1 EL Öl, 50 g Reis, 300 g bunte Paprika, Paprikapulver, Thymian, Knoblauch, Salz

*Zubereitung:* Für die Paprika den Grill vorheizen. Ganze Schoten grillen, (etwa 15 Min.) bis die Haut leicht braun wird und Blasen wirft. Die Schoten in eine Schüssel geben und mit Klarsichtfolie bedecken (so löst sich die Haut ab). Wenn sie erkaltet sind, Haut abziehen, aufschneiden und Samen und Rippen entfernen. Reis in kochendem Wasser 20 Min. kochen. Fleisch würzen, im Fett anbraten und 10 Min. dünsten. Paprika zugeben und erwärmen.

95 mg Cholesterin, 7,1 g Ballaststoffe, 2007 kJ (478 kcal)

### **Linseneintopf**

*Zutaten:* 80 g Linsen, 5 g Zwiebel, 1 TL Öl, 20 g Karotten, 20 g Lauch, 50 g Kartoffeln, 10 g Tomaten (Dose), 200 ml Kalbsfond oder entfettete Brühe, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Essig, 100g Hammellende, Salz, Pfeffer, 1 Blatt Liebstöckel, Petersilie

*Zubereitung:* Verlesene Linsen werden mindestens 2 – 3 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht. Hammellende, Gemüse und Tomaten lässt man im Fett schmoren und fügt dann Brühe, fein geschnittene Petersilie, Knoblauch und Liebstöckel hinzu. Die Linsen ohne Wasser zugeben und alles zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschäumen, 30 – 40 Min. weiterkochen, bis die Linsen gar sind, Knoblauch und Liebstöckel herausnehmen. 1/4 der Linsen pürieren und damit den Eintopf binden. Zum Schluss Essig dazugeben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

65 mg Cholesterin, 1,4 g Ballaststoffe, 2211 kJ (526 kcal)

*Tipp:* Der Eintopf lässt sich gut vorkochen und aufwärmen; er schmeckt, wie viele Eintöpfe und Suppen, dann sogar besser als frisch zubereitet.

### **Würziges Gulasch**

*Zutaten:* 150 g Rindergulasch (ohne Fett), 2 EL Öl, 50 g Paprikaschote, 50 g Möhren grob gewürfelt, 50 g Zwiebel grob gehackt, 40 g Mais (Dose), 100 ml Rinderbrühe, 1 Msp Majoran, 1 Msp Thymian, 1 TL Paprikapulver, etwas frisch gemahlener Pfeffer, 150 g Salzkartoffeln, Petersilie

*Zubereitung:* Öl erhitzen, Zwiebel anrösten, Fleisch dazugeben und weiterbräunen, bis das Fleisch anfängt zu bräunen. Nach etwa 10 Min. pikant abschmecken. Weitere 10 – 15 Min. garen und mit frischen Petersilienkartoffeln servieren.

105 mg Cholesterin, 4,8 g Ballaststoffe, 2115 kJ (503 kcal)

### **Schinken-Spinatpfanne**

*Zutaten:* 100 g gekochter Rinderschinken, 20 g Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe gehackt, 20 g Öl, 100 g frischer Spinat, 2 EL Wasser, Salz, Muskat, 20 g Vollkornmehl, 50 ml Wasser, 150 g Salzkartoffeln

*Zubereitung:* Zwiebeln, Knoblauch und Schinken (in dünne Stifte geschnitten) unter ständigem Rühren in Öl anbraten. Den Spinat mit 2 EL Wasser, Salz und Muskat zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 – 7 Min. köcheln lassen. Schinkenmasse zugeben und ab und zu umrühren. Speisestärke mit Wasser anrühren und in die Schinken-Spinatmischung rühren. Aufkochen lassen, bis die Sauce andickt und mit Kartoffeln servieren.

85 mg Cholesterin, 2,1 g Ballaststoffe, 2028 kJ (482 kcal)

### **Geschmorte Hähnchenbrust mit Paprikareis**

*Zutaten:* 150 g ausgelöste Hähnchenbrust (ohne Haut) oder Putenschnitzel, Salz, Pfeffer, Paprika, Senf, 20 g geriebene Karotten, 20 g Selleriestreifen, 1 TL Petersilie, 1 TL Öl, 100 g Pfifferlinge, 50 g Frühlingszwiebel, 50 ml Brühe, 50 g Reis unpoliert, 200 g Paprika in Streifen, Salz, Paprikapulver, 1 TL Öl

*Zubereitung:* Enthäutete Hähnchenbrust mit Gewürzmischung bestreuen, geriebene Karotten, Selleriestreifen und Petersilie darauf verteilen, zusammenklappen, mit Zahnstocher zustecken. Öl erhitzen, das Fleisch leicht anbraten, gewaschene, geputzte und geschnittene Pfifferlinge und Frühlingszwiebel zugeben, mit Brühe angießen, zugedeckt 20 Min. schmoren lassen. Auf vorgewärmtem Teller anrichten. Für die Beilage Reis und Paprika in Margarine andünsten, aufgießen, würzen und 20 Min. bei sehr wenig Hitzezufuhr quellen lassen.

90,3 mg Cholesterin, 11 g Ballaststoffe, 2120 kJ (509 kcal)

### **Rinderragout in Bier**

*Zutaten:* 150 g sehr magere Rindfleisch, Salz, 1 Msp Pfeffer, 50 g Zwiebel, einige Tropfen Chilisaucе, 20 g Zucker, 1/2 Knoblauchzehe gehackt, 150 ml Bier, 50 g Vollkornreis (roh)

*Zubereitung:* Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, in einen Bräter legen und mit Zwiebelscheiben bedecken. Chilisaucе, Zucker und Bier vermischen, zugedeckt ca. 45 Min. schmoren lassen bei 170 °C. Deckel abnehmen, 15 Min. weiterschmoren lassen. Das Fleisch mit dem Bratensaft gelegentlich beträufeln. Reis in Salzwasser kochen und dann servieren.

105 mg Cholesterin, 0,4 g Ballaststoffe, 2087 kJ (496 kcal)

### **Tomaten-Kräuter-Spaghetti**

*Zutaten:* 100 g Spaghetti (eifrei), Salzwasser, 180 g Tomaten, 10 g Öl, 1 kleine Knoblauchzehe, 50 g Zwiebel, 1 EL Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum), Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Die Nudeln im kochenden Salzwasser „al dente“ (bissfest) kochen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten halbieren und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln und in Öl anbräunen, Tomatenstücke, Kräuter, Salz und Pfeffer zumischen und ca. 5 Min. mitgaren. Mit den oben angegebenen Gewürzen abschmecken. Die gekochten Nudeln kalt abschrecken, auf einen Teller geben und die gedünsteten Tomaten darüber verteilen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

0,5 mg Cholesterin, 3,5 g Ballaststoffe, 2104 kJ (501 kcal)

### **Indisches Spargelragout**

*Zutaten:* 100 g Spargel, 50 g Erbsen, 50 g Champignons, 50 g Apfel (geschält), 50 g Banane, 5 g Margarine, 100 ml Magermilch, 50 ml Wasser, 5 g Stärkemehl, Salz, Curry, Zitronensaft, 60 g Naturreis (roh), 5 g Margarine, 120 ml entfettete Brühe, 5 g gehackte Haselnüsse, Zitronenmelisse

*Zubereitung:* Die Champignons in Scheiben schneiden und in Margarine andünsten. Den Apfel schälen, in Würfel schneiden, die Banane ebenfalls in Würfel schneiden. Beides zu den Champignons dazugeben und mitdünsten. Mit Wasser und Milch aufgießen, Erbsen zugeben, 10 Min. garen. Mit Curry, Salz und Zitronenmelisse abschmecken. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Petersilie bestreut servieren. Den Reis in Margarine anschwitzen, mit Brühe

aufgießen, aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr 25 Min. ziehen und quellen lassen. Am Ende der Garzeit die gehackten Haselnüsse zugeben.

5,2 mg Cholesterin, 9,5 g Ballaststoffe, 2088 kJ (499 kcal)

### **Pizza Italia**

*Zutaten:* 10 g Öl, 10 g fettarme Milch, 50 g Weizenvollkornmehl, 25 g Magerquark, 1 Msp Backpulver; Für den Belag: 100 g Zucchini, 100 g Tomate (roh), 50 g frische Champignons, 20 g schwarze Oliven, 35 g Mozzarella

*Zubereitung:* Für den Teig Quark, Öl und Milch verrühren. Mehl und Backpulver mischen, die Hälfte in das Quark-Öl-Gemisch einrühren, die andere Hälfte unterkneten. Den Teig auswellen und in eine runde Form geben. Für den Belag Zucchini, Tomate und Champignons in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen. Oliven und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf geben. Im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C 30 Min. backen.

34,3 mg Cholesterin, 9,7 g Ballaststoffe, 2109 kJ (504 kcal)

*Tipp:* Diese Pizza können Sie selbst vielfältig abwandeln, indem Sie sie mit verschiedenen anderen Gemüsesorten belegen.

### **Fenchelschnitzel**

*Zutaten:* 300 g Fenchelknolle, 30 g Emmentaler 45 % Fett i. Tr. (1 Scheibe), 1/2 TL Zitronensaft, Salz; für den Ausbackteig: 3 EL (35 g) Weizenvollkornmehl, 1 – 2 EL Mineralwasser, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, 1 TL Weizenvollkornmehl zum Wenden, 1 1/2 EL Öl zum Ausbacken, 1 – 2 Zitronenscheiben als Garnitur

*Zubereitung:* Die Fenchelknollen waschen und die Stiele abschneiden; das zarte Fenchelgrün aufbewahren. Die Fenchelknollen in einem Topf, in dem sie gerade nebeneinander passen, mit leicht gesalzenem Wasser soweit aufgießen, dass der Fenchel knapp bedeckt ist. Den Zitronensaft zugeben und 15 Min. kochen lassen. Für den Ausbackteig Weizenvollkornmehl, Salz, Pfeffer und Öl miteinander verrühren, nach und nach Mineralwasser zugeben bis der Teig dickflüssig ist, den Teig 10 Min. stehen und quellen lassen. Fenchel nach der Garzeit aus dem kochenden Wasser nehmen, abtropfen lassen und in 2 Scheiben schneiden, die Käsescheibe dazwischen legen und die Scheiben mit 2 Holzspießchen zusammenstecken. Das gefüllte Fenchelschnitzel in dem Mehl wenden, das Öl in einer tiefen Pfanne gut heiß werden lassen, das Schnitzel durch den Ausbackteig ziehen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun braten. Das Schnitzel mit fein gehacktem Fenchelgrün und Zitronenscheibe garnieren.

29 mg Cholesterin, 14,7 g Ballaststoffe, 2191 kJ (519 kcal)

## **DESSERTS (D)**

### **Obstsalat exotisch**

*Zutaten:* 50 g Ananas, 50 g Kiwi, 50 g Mango, 25 g Granatapfel, 25 g frische Feige, Süßstoff, Zitronensaft

*Zubereitung:* Ananas, Kiwi, Mango und Feige schälen, angegebene Mengen abwiegen, klein schneiden. Granatapfel halbieren, Kerne herausheben, gelbliche Haut entfernen,

Fruchtfleisch klein schneiden. Das Obst mischen und mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

0 mg Cholesterin, 3,4 g Ballaststoffe, 455 kJ (107 kcal)

### **Beerensalat**

*Zutaten:* je 50 g Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Süßstoff, Zitronensaft

*Zubereitung:* Beeren waschen, entstielen, Erdbeeren vierteln. Alles mit Süßstoff und Zitronensaft mischen.

0 mg Cholesterin, 7,5 g Ballaststoffe, 418 kJ (100 kcal)

*Tipps:* Zu besonderen Anlässen sieht der Salat mit einem Stiel Johannisbeeren, mit Minze- oder Zitronenmelisseblatt angerichtet sehr hübsch aus.

### **Obstsalat**

*Zutaten:* je 50 g Orange, Apfel, Birne, Kirschen, 1 EL Orangensaft, Süßstoff

*Zubereitung:* Obst waschen, schälen, Orange filetieren, bei Apfel und Birne Kernhaus entfernen, Kirschen entsteinen, Obst in Stücke schneiden, mischen, mit Orangensaft und Süßstoff würzen.

0 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe, 423 kJ (101 kcal)

### **Apfelschnee**

*Zutaten:* 100 g Äpfel, 70 g Eiweiß (2 St.), 2 TL Zitronensaft, Süßstoff, nach Geschmack Zimt

*Zubereitung:* Äpfel waschen, Kernhaus ausstechen und im Backrohr oder Mikrowellenherd garen, bis sie mehlig werden. Dann mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren, völlig erkalten lassen. Eischnee schlagen, Zitronensaft, Süßstoff und Zimt nach Geschmack unterschlagen. Apfelbrei löffelweise unterrühren, weiterschlagen, bis die Masse glatt, glänzend und steif ist.

0 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 352 kJ (84 kcal)

### **Erdbeersorbet**

*Zutaten:* 200 g frische Erdbeeren, 50 ml Apfelsaft, 1 TL Zitronensaft, nach Belieben: abgeriebene Zitronenschale, Süßstoff

*Zubereitung:* Erdbeeren waschen, putzen, mit Flüssigkeit pürieren, abschmecken. In einem schmalen, hohen Gefäß etwa 2 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren. Dann kurz antauen lassen, mit einem Messer grob zerschlagen und mit dem Pürierstab sämig rühren; evtl. nochmals 20 Min. einfrieren.

0 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 385 kJ (92 kcal)

### **Kirsch-Köpfli**

*Zutaten:* 100 g fettarmer Joghurt, 50 ml Magermilch, 3 g Gelatine (1 1/2 Blatt), etwas Zitronensaft, 50 g Kirschen

*Zubereitung:* Gelatine einweichen, restliche Zutaten (ohne Kirschen) vermischen, Gelatine auflösen und unterrühren, abschmecken, in kleine Förmchen füllen, im Kühlschrank fest werden lassen, auf Teller stürzen und mit Kirschen garnieren.

2,4 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe, 394 kJ (96 kcal)

### **Joghurt mit Brombeeren**

*Zutaten:* 150 g Magerjoghurt, 100 g Brombeeren, Süßstoff, etwas Zitronensaft

*Zubereitung:* Brombeeren waschen, vorsichtig unter Joghurt heben und mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken, in Schälchen füllen, mit einer Brombeere garnieren.

0 mg Cholesterin, 3,5 g Ballaststoffe, 398 kJ (97 kcal)

### **Schwedencreme mit Himbeeren**

*Zutaten:* 50 g Himbeeren, Süßstoff, 100 g Apfelmus (ungesüßt), 1/2 Blatt Gelatine, 10 g Magerquark

*Zubereitung:* Gelatine einweichen, Himbeeren pürieren und süßen, Gelatine auflösen und in das Apfelmus rühren, im Kühlschrank ansteifen lassen, Quark unterziehen. In Schälchen füllen und Himbeerpüree darüber geben.

0 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe, 443 kJ (105 kcal)

### **Grapefruit-Orangensalat**

*Zutaten:* 100 g Orange, 50 g Grapefruit, Süßstoff, Zitronensaft, 5 g Walnüsse, Zitronemelisse

*Zubereitung:* Orangen und Grapefruit schälen und zerkleinern, mischen, mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack Zitronenmelisse fein schneiden und untermischen. In Schälchen füllen und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

0 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe, 406 kJ (99 kcal)

### **Erdbeerspeise**

*Zutaten:* 100 g Erdbeeren, 50 g Magerquark, 3 Blatt Gelatine, Eiweiß von 1 Ei, Süßstoff

*Zubereitung:* Gelatine einweichen, Erdbeeren pürieren, mit Süßstoff abschmecken, aufgelöste Gelatine unterrühren, kalt stellen und ansteifen lassen, 1 TL Quark zurückbehalten, Quark und Eischnee unterheben, in Schälchen füllen und mit Quarktupfer garnieren.

0,5 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 394 kJ (96 kcal)

### **Ambrosiacreme mit Äpfeln**

*Zutaten:* 100 ml Buttermilch, 100 g Äpfel, Süßstoff, Mark von 1/4 Vanilleschote, abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelten Zitrone, 1 1/2 Blatt Gelatine

*Zubereitung:* Gelatine einweichen, restliche Zutaten verrühren, Gelatine auflösen und unterrühren, Äpfel schälen, Kernhaus entfernen, in Spalten schneiden, in Schälchen legen, sofort mit Creme bedecken, steifen lassen.

4 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 398 kJ (97 kcal)

*Tip:* Mit 1 TL Rote-Beete-Saft können Sie die Creme rosa färben. Statt des Apfels schmecken hier auch Sauerkirschen (ohne Zucker) sehr gut. Ein besonderes Aroma liefert 1/2 TL Rum.

## **Apfelstrudel**

*Zutaten (für 12 Stück):* 100 g Weizenvollkornmehl, 60 ml Wasser, 1 EL Öl; Fülle: 500 g Äpfel, Süßstoff, Zimt

*Zubereitung:* Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle bilden, Öl und Wasser vermischen und in die Kuhle füllen. Mit der Gabel die Zutaten langsam verrühren. Den Teig mit der Hand kräftig kneten, dann eine Kugel formen. Diese mit Öl bestreichen und in einer Schüssel mit feuchtheißem Tuch bedeckt 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Äpfel schälen und grob raffeln, mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Den Teig nochmals kneten, auf einem bemehlten Handtuch auswellen und über dem Handrücken möglichst dünn zu einem Rechteck ausziehen. Beim Füllen an allen Seiten zum Einschlagen einen 2 cm breiten Rand lassen und mit dem Tuch längs aufrollen, in einer gefettete Reine legen und mit Kondensmilch bestreichen. Bei 200 °C 30 Min. backen.  
0,1 mg Cholesterin, 3,6 g Ballaststoffe, 475 kJ (113 kcal)

## **Himbeer-Pfannkuchen**

*Zutaten (für 2 Personen):* 25 g Weizenvollkornmehl, 25 g Weißmehl, 125 ml fettarme Milch, 1 Eiweiß, 20 g Öl zum Ausbacken, 200g frische Himbeeren

*Zubereitung:* Mehl mischen, einen Teil Milch und das Eiweiß zugeben, dann mit der restlichen Milch zu einem glatten dickflüssigen Teig verrühren. 40 Min. ruhen lassen. Im Öl 4 Pfannkuchen backen und mit frischen Himbeeren füllen.  
Pro Person: 3,5 mg Cholesterin, 6,7 g Ballaststoffe, 1243 kJ (296 kcal)

## **Pfirsiche mit Himbeerpüree**

*Zutaten:* 4 große Pfirsiche, 400 g Himbeeren, 1 El Zitronensaft, 1 EL Honig, 1/4 TL Vanillezucker

*Zubereitung:* Die Pfirsiche in einem Topf mit kochend heißem Wasser überbrühen. 1 Min. im Wasser liegen lassen, das Wasser abgießen und die Pfirsiche häuten. Pfirsiche halbieren und Steine herauslösen. Himbeeren im Mixer pürieren (4 St. als Garnitur zurückbehalten) und mit Zitronensaft, Vanillezucker und Honig verrühren. Die Pfirsiche mit der Rundung nach unten auf Dessertteller legen (Rundung evtl. etwas abschneiden, damit Pfirsich nicht kippt), die Höhlungen mit Himbeerpüree füllen und mit ganzen Himbeeren und einem Blatt Zitronenmelisse oder Minze garnieren.  
0 mg Cholesterin, 5,2 g Ballaststoffe, 360 kJ (88 kcal)

## **Haselnussquark**

*Zutaten:* 60 g Magerquark, 40 g fettarmer Joghurt, 1 TL Haselnüsse (gehackt), Süßstoff nach Geschmack, 50 g Orange

*Zubereitung:* Quark, Joghurt, Haselnüsse und Süßstoff verrühren. Orange in Stückchen schneiden und unterheben. Mit Orangenspalte garnieren.  
2,6 mg Cholesterin, 4,6 g Ballaststoffe, 482 kJ (116 kcal)

## **Rohes Apfelmus**

*Zutaten:* 100 g Apfel, 1/2 TL Zitronensaft, 20 g Magerquark, 10 g Honig

*Zubereitung:* Den geschälten, geputzten Apfel in Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Süßstoff und Magerquark im Mixer pürieren und sofort servieren.  
0 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 451 kJ (108 kcal)

### **Kiwi-Hüttenkäse-Speise**

*Zutaten:* 3 EL Hüttenkäse, 2 Kiwis, Zitronensaft

*Zubereitung:* Kiwis schälen und klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und unter den Hüttenkäse mischen. Vorsicht, diese Speise kann nicht lange stehen bleiben, da durch die rohe Kiwi das Hüttenkäseeiweiß bitter wird. Wenn Sie diesen Nachtisch nicht gleich verzehren können, müssen die Kiwistückchen kurz mit 2 EL Wasser erhitzt werden.  
0 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe, 467 kJ (110 kcal)

### **Schichtquarkspeise**

*Zutaten:* 65 g Magerquark (2 gehäufte EL), 60 ml fettarme Milch (1/2 Tasse), 1 EL Zucker (10 g), 25 g Pumpernickel (1/2 Scheibe), 125 g Erdbeeren

*Zubereitung:* Pumpernickel bröseln und mit Milch, Quark und Zucker verrühren. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und schichtweise Erdbeeren und Quark in Gläser füllen.  
3,6 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe, 861 kJ (206 kcal)

### **Quarkjoghurtspeise**

*Zutaten:* 50 g Magerquark (1 1/2 EL), 20 g fettarmer Joghurt (1 1/2 EL), 10 g Zucker (1 EL), 1 Blatt Gelatine, 20 g Johannisbeeren (1 EL), 10 ml Johannisbeerensaft (1 EL)

*Zubereitung:* Gelatine in kaltem Wasser einweichen, im Wasserbad auflösen. Joghurt und Quark glatt rühren, Johannisbeeren und Saft einrühren, die aufgelöste Gelatine durch Wärmeausgleich zugeben und das Ganze in Gläser füllen, kühl stellen.  
0 mg Cholesterin, 0,7 g Ballaststoffe, 435 kJ (106 kcal)

## **KUCHEN (K)**

### **Gefüllter Hefekranz**

*Zutaten (für 10 Scheiben):* 250 g Weizenvollkornmehl, 25 g Zucker, 20 g Hefe, 1/8 l lauwarme fettarme Milch, 30 g Margarine, 1 Msp Nelken, Piment, Salz; Fülle: 200 g Speisequark, 1 TL Öl, 100 g gehackte Walnüsse, Saft und Schale 1/2 unbehandelten Zitrone, Süßstoff backfest (kein Aspartam); zum Bestreichen: 2 EL Kondensmilch (4 % Fett), 10 g gehackte Walnüsse

*Zubereitung:* Zucker und Hefe mit etwas Milch glatt rühren, 10 Min. gehen lassen, Mehl, Gewürze, Salz, Margarine und restliche Milch hinzufügen, mit dem Handrührgerät (Knethaken) 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe aufgehen lassen (etwa 20 Min.). Für die Fülle Speisequark mit Öl glatt rühren, Nüsse unterrühren. Mit Zitronensaft, -schale und Süßstoff abschmecken. Den Teig 1/2 cm dick zu einem Rechteck ausrollen, Quarkmasse darauf verstreichen, Rand freilassen. Von der breiten Seite her aufrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech so legen, dass (mit der Nahtseite nach unten) ein Ring entsteht. In der Mitte 2 cm tief einschneiden, mit Kondensmilch bestreichen, Walnüsse darauf verteilen und nochmals 15 Min. gehen lassen. 45 – 50 Min. bei 200 °C backen. Nach dem Erkalten in 20 Stücke teilen.

Pro Scheibe: 19 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe, 809 kJ (193 kcal)

*Tipp:* Der Kranz lässt sich gut auf Vorrat backen und einfrieren.

### **Erdbeertörtchen**

*Zutaten (für 12 Stück):* 100 g Weizenvollkornmehl, 100 g Magerquark, 80 g Margarine, Piment; Belag: 200 g Magerquark, 1/2 Vanilleschote, Süßstoff, 200 g frische Erdbeeren

*Zubereitung:* Mehl, Speisequark, gut gekühlte Margarine und Gewürze zu einem Teig verarbeiten, 30 Min. kalt stellen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 1/2 cm dick auswellen. 12 gleich große Kreise ausstechen, vom übrigen Teig an jeden Kreis Ränder formen. Auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech 20 Min. bei 220 °C backen, auskühlen lassen.

Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen und mit dem Speisequark verrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Quark in Törtchen einfüllen, gewaschene und geviertelte Erdbeeren darauf verteilen.

Pro Törtchen: 3 mg Cholesterin, 1,1 g Ballaststoffe, 516 kJ (123 kcal)

*Tipp:* Statt Erdbeeren können auch anderer Früchte wie Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Süßkirschen verwendet werden!

### **Ungarischer Apfelkuchen**

*Zutaten (für 12 Stücke):* 250 g Weizenvollkornmehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 25 g Zucker, 1 Prise Salz, 100 g Margarine, 100 ml fettarme Milch; Fülle: 1 kg Äpfel, abgeriebene Schale 1/2 Zitrone, 2 EL Zitronensaft, 75 g gehackte Mandeln, 1 EL Kondensmilch 4 % Fett, Süßstoff (kein Aspartam)

*Zubereitung:* Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, Margarine und Milch zu einem glatten Knetteig verarbeiten, kalt stellen. Äpfel waschen, schälen, grob raspeln, mit Zitronenschale und Zitronensaft vermengen. Dann Mandeln zufügen und mit Süßstoff abschmecken. Die Hälfte des Teiges ausrollen und auf mit Backpapier ausgelegtes Blech (35 x 40 cm) legen.

Apfelmasse darauf verteilen, restlichen Teig ausrollen, als Deckel darüber legen, etwas glatt rollen. Mit Kondensmilch bestreichen, mit Gabel Muster einstechen. Bei 200 – 225 °C 30 Min. backen.

Pro Stück: 12 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe, 857 kJ (204 kcal)

### **Zwetschgendatschi**

*Zutaten (für 10 Stücke):* 100 g Vollkornmehl, 50 g Margarine, 2 EL fettarme Milch, 750 g Zwetschgen, evtl. Süßstoff, Zimt

*Zubereitung:* Aus Mehl, Margarine und Magermilch mit den Knethaken einen Teig herstellen, etwa 1/2 Stunde im Kühlschrank kalt stellen, in der Zwischenzeit die Zwetschgen entkernen und vierteln. Den Teig auf einem Blech auswellen und die Zwetschgen darauf verteilen. Bei 180 °C etwa 40 Min. backen.

Pro Stück: 0,5 mg Cholesterin, 4,9 g Ballaststoffe, 443 kJ (105 kcal)

### **Johannisbeer-Streuselkuchen**

*Zutaten (für 10 Stücke):* 250 g Weizenvollkornmehl, 1/2 Hefewürfel, 30 g Margarine, 25 g Zucker, 100 ml Milch; Für den Belag: 250 g Johannisbeeren, 150 g Mehl, 60 g Margarine, 1 TL Süßstoff

*Zubereitung:* Hefe mit etwas Mehl und Zucker verrühren, in Mehlgrube geben und gehen lassen. Weich Margarine, lauwarmer Milch und Zucker unterrühren und nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig die doppelte Höhe erreicht hat. Teig auf ein Blech

auswellen und die Johannisbeeren darauf verteilen. Für die Streusel Mehl in eine Schüssel geben und die flüssige Margarine mit dem Süßstoff in das Mehl einrühren, bis schöne Streusel entstehen. Bei 200 °C etwa 50 – 60 Min. backen.

Pro Stück: 1,1 mg Cholesterin, 5,5 g Ballaststoffe, 886 kJ (211 kcal)

### **Angelcake**

*Zutaten (für 10 Stücke):* Eischnee von 6 Eiweiß, 120 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 150 g Zucker

*Zubereitung:* Kastenform mit Pergamentpapier oder Backtrennpapier auslegen. Eiweiß sehr steif schlagen. Mehl mit Backpulver zusammen öfters sieben. Diese Mischung mit Zucker nochmals mehrmals sieben, damit sie sehr luftig wird. Eischnee unterziehen, Masse in die vorbereitete Kastenform füllen und bei Mittelhitze (175 °C) 45 Min. backen.

Pro Stück: 0 mg Cholesterin, 1,1 g Ballaststoffe, 480 kJ (115 kcal)

### **Topfenstollen**

*Zutaten (für 12 Stücke):* 250 g Magerquark (Topfen), 1 Päckchen Backpulver, 60 g Zucker, 250 g Weizenvollkornmehl, 125 g gekochte Kartoffeln

*Zubereitung:* Gekochte Kartoffeln reiben. Alle Zutaten zusammen zu einem Teig kneten. Einen Stollen formen und auf einem Blech, das mit Folie belegt ist, 45 Min. bei mittlerer Hitze (175 °C) backen.

Pro Stück: 1 mg Cholesterin, 0,7 g Ballaststoffe, 670 kJ (160 kcal)

### **Silberkuchen**

*Zutaten (für 15 Stücke):* 125 g Margarine, 200 g Zucker, 4 Eiweiß, 125 ml Magermilch, 1 TL Vanillinzucker, 250 g Weizenvollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver

*Zubereitung:* Margarine mit Zucker und Eiweiß schaumig rühren. Mehl gesiebt mit Backpulver, Vanillezucker und Magermilch dazurühren. Teig in gefettete Kastenform einfüllen. 50 Min. bei 175 °C backen.

Pro Stück: 0 mg Cholesterin, 1,8 g Ballaststoffe, 770 kJ (185 kcal)

### **Haferflockenmakronen**

*Zutaten (für 30 Stück):* 2 Eiweiß, 50 g Zucker, 1 TL Zitronensaft, 20 g geriebene Mandeln, 70 g Haferflocken

*Zubereitung:* Haferflocken in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, Zucker zufügen und 2 Min. weiterschlagen. Haferflocken und die geriebenen Mandeln unter die Eiweißmasse heben. Mit einem TL Häufchen abstechen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech setzen. Die Makronen bei 150 °C 15 Min. backen. Sie sollen nicht zu braun werden.

Pro Stück: 0 mg Cholesterin, 1,3 g Ballaststoffe, 105 kJ (25 kcal)

### **Knusperkekse**

*Zutaten (für 40 Stück):* 125 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 30 g Margarine, 50 g Zucker, 1 EL Essig, 1 EL Zucker, 1/4 TL Süßstoff

*Zubereitung:* Alle Zutaten zusammen zu einem Teig verkneten. Diesen dünn ausrollen und 40 Kekse ausstechen. Auf einem mit Folie belegten Backblech die Kekse bei 180 – 200 °C backen, bis sie hellbraun sind (etwa 10 – 15 Min.).  
Pro Stück: 0 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe, 105 kJ (25 kcal)

### **Mandel-Möhren-Kuchen**

*Zutaten (für 8 Stücke):* 5 Eiweiß, 100 g Zucker, 50 g Mehl, 150 g geriebene Möhren, 100 g geriebene Mandeln, 2 TL Backpulver, geriebene Schale 1/2 Zitrone  
*Zubereitung:* Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Zucker zufügen und 2 Min. weiterschlagen. Mehl mit Backpulver, Mandeln und Möhren mischen. Den Eischnee unterheben. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kuchenform füllen und bei 150 °C 30 Min backen.  
Pro Stück: 0 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe, 730 kJ (175 kcal)

## **GETRÄNKE (G)**

### **Grapefruit-Drink**

*Zutaten:* 1/8 l frisch gepresster Grapefruitsaft oder Fruchtsaft ohne Zucker, 1/8 l Buttermilch, Süßstoff, Zimt nach Belieben  
*Zubereitung:* Zutaten mixen oder mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Zimt und Süßstoff abschmecken.  
5 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe, 390 kJ (93 kcal)

### **Karotten-Buttermilch-Drink**

*Zutaten:* 150 ml Buttermilch, 150 ml Karottensaft, Süßstoff, Zitronensaft  
*Zubereitung:* Buttermilch mit Karottensaft verquirlen, Süßstoff hinzugeben und mit Zitronensaft abschmecken.  
6 mg Cholesterin, 3,4 g Ballaststoffe, 407 kJ (97 kcal)

### **Primavera**

*Zutaten:* 50 g frischer Spinat, 50 g (1/2) Apfel, 3 g (1 Msp) Petersilie, 150 ml Buttermilch, 1 TL Zitronensaft, Muskat, weißer Pfeffer, Knoblauchpulver  
*Zubereitung:* Spinat verlesen, waschen und roh mit dem Apfel im Mixer pürieren. Die fein gehackte Petersilie und die Buttermilch hinzufügen. Mit Knoblauch, Muskat, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gut gekühlt servieren.  
6 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe, 360 kJ (88 kcal)

### **Apfelmix**

*Zutaten:* 120 g (1 säuerlicher, mittelgroßer) Apfel, 1 TL Zitronensaft, 75 g Joghurt 1,5 % (1/2 Becher), 1/6 l kohlenensäurearmes Mineralwasser  
*Zubereitung:* Den Apfel waschen, schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. 1/2 Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die andere Hälfte ebenfalls in

Stücke schneiden und im Mixer (evtl. mit wenig Wasser) pürieren. Das Mineralwasser gut mit dem Joghurt verquirlen und in ein Glas füllen. Die feinen Apfelstücke auch ins Glas geben und unterrühren.

3,8 mg Cholesterin, 2,4 g Ballaststoffe, 406 kJ (97 kcal)

### **Kiwi-Orangen-Cooler**

*Zutaten:* 100 g reife Kiwi (2 kleine Früchte), 100 ml frisch gepresster Orangensaft (1 kleine Tasse), kohlen säurehaltiges, eisgekühltes Mineralwasser, Süßstoff

*Zubereitung:* Die Kiwis schälen, in grobe Stücke schneiden, mit der Gabel fein zerdrücken, oder im Mixer zerkleinern. In ein Glas geben, mit dem Orangensaft verrühren, mit dem Mineralwasser aufgießen, gut umrühren und evtl. mit etwas Süßstoff abschmecken.

0 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe, 406 kJ (97 kcal)

### **Frühstückstrunk**

*Zutaten:* 125 ml fettarme Milch, 10 g Vollkornhaferflocken (1 gestrichener EL), 1 TL Sanddornbeerensaft, Süßstoff nach Geschmack

*Zubereitung:* Alle Zutaten gut mixen, evtl. mit Süßstoff abschmecken, sofort servieren.

0 mg Cholesterin, 0,7 g Ballaststoffe, 406 kJ (97 kcal)

### **Vitamindrink**

*Zutaten:* 60 g gehäutete Tomate (1 mittelgroße), 10 g Zwiebel, 1 EL fein gehackter Dill, 30 g Magerquark, 200 ml Buttermilch; nach Belieben: Selleriesalz, weißer Pfeffer, Süßstoff

*Zubereitung:* Strunk der Tomate entfernen, die Tomate blanchieren, kalt abschrecken, häuten, im Mixer pürieren. Zwiebel und Dill fein hacken. Magerquark und Buttermilch verrühren, abschmecken. Alles vermengen, nochmals kurz durchmixen. Gekühlt servieren.

0 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe, 448 kJ (107 kcal)

### **Joghurt-Himbeer-Shake**

*Zutaten:* 125 g Himbeeren, 100 g fettarmer Joghurt, Süßstoff, evtl. etwas Zitronensaft

*Zubereitung:* Alle Zutaten in den Mixer geben und verrühren.

5 mg Cholesterin, 5,6 g Ballaststoffe, 434 kJ (104 kcal)

### **Schokoladen-Orangen-Milch**

*Zutaten:* 3 g Kakaopulver, 100 ml Milch 1,5 % Fett, 100 ml Orangensaft (frisch gepresst), Süßstoff nach Belieben

*Zubereitung:* Alle Zutaten in den Mixer geben, verrühren und frisch servieren.

5 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe, 424 kJ (102 kcal)

*Tip:* Zur Dekoration eignen sich 1/2 Orangenscheibe, Zitronenmelisse oder ein Fruchtspießchen aus je einem Würfel Orange und Honigmelone, je einer Kirsche und Weintraube. (Dann sind 5 mg Cholesterin, 0,5 g Ballaststoffe, 520 kJ (124 kcal) enthalten.)

## **Sommer-Bowle**

*Zutaten:* 100 ml Grapefruitsaft, Saft je 1/2 Orange und Zitrone, 20 g Honigmelone (4 Würfel), 50 ml Bitter Lemon „Light“, frisches Basilikum

*Zubereitung:* 1 – 2 Tage vor dem Verzehr die Obstsaft mit der geschälten, entkernten und gewürfelten Melone und den ganzen Basilikumblättern ansetzen. Im Kühlschrank oder kühlen Keller ziehen lassen. Vor dem Verzehr mit Bitter Lemon aufgießen. Mit Basilikum, Minze- und Zitronenmelisseblättern servieren.

0 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe, 306 kJ (73 kcal)

*Tip:* Besonders hübsch sieht die Bowle mit Karambolen-Sternen aus. Hierfür die gut gewaschene Sternfrucht in dünne Scheiben schneiden. Nach Geschmack kann man die Bowle auch mit kalorienreduzierten exotischen Fruchtsäften, Limonensaft, Ananas und Ananassaft abwandeln – hier lohnt es sich, zu experimentieren. Übrigens bemerkt man kaum, dass die Bowle alkoholfrei ist!

## **Milch-Frucht-Mix**

*Zutaten:* 100 g frische oder tiefgefrorene Früchte (z. B. Beeren, Aprikosen, Pfirsiche), 150 ml fettarme Milch, Süßstoff, gemahlener Zimt und Vanilleschote nach Geschmack

*Zubereitung:* Alle Zutaten im Mixer pürieren, mit Süßstoff, Zimt und Vanille abschmecken und gekühlt servieren.

7,5 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 430 kJ (103 kcal)

## **Mona Lisa**

*Zutaten:* 125 ml fettarme Milch, 1 TL (5 g) ungesüßter Sanddornsaft, 50 g Banane, Süßstoff

*Zubereitung:* Die Zutaten mixen und mit Süßstoff abschmecken.

6 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe, 420 kJ (100 kcal)

## **Cardinal**

*Zutaten:* 150 ml Buttermilch, 100 ml schwarzer Johannisbeersaft, Zitronensaft, Süßstoff

*Zubereitung:* Alle Zutaten gut miteinander verrühren oder im Mixer mischen.

6 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe, 440 kJ (106 kcal)

## **Jogger**

*Zutaten:* 200 g Buttermilch, 100 g Tomatensaft, 25 g Magerquark, 1 Prise Salz, Süßstoff, Dill

*Zubereitung:* Alle Zutaten im Mixer verrühren und gut gekühlt servieren.

8 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe, 433 kJ (105 kcal)

## **Himbeer-Shake**

*Zutaten:* 50 g Apfel, 75 g Himbeeren, 75 g Milch 1,5 %, Süßstoff, 1 Blatt Pfefferminze, 30 g Himbeereis (Fruchteis ohne Sahne)

*Zubereitung:* Himbeeren im Mixer pürieren, Apfel schälen, entkernen und grob reiben. Unter die Himbeeren rühren, mit Milch aufgießen, mit Süßstoff abschmecken. Eis in Würfel schneiden, in ein Saftglas geben und mit der Himbeermilch auffüllen. Mit Minzeblatt garnieren.

4 mg Cholesterin, 4,4 g Ballaststoffe, 458 kJ (109 kcal)

### **Blauer Engel**

*Zutaten:* 100 g Magermilch, 40 g Heidelbeeren (frisch), 30 g Banane, Süßstoff

*Zubereitung:* Alle Zutaten im Mixer pürieren und gut gekühlt servieren.

5 mg Cholesterin, 3,4 g Ballaststoffe, 442 kJ (105 kcal)

## **ABENDESSEN/KALTE HAUPTMAHLZEITEN (A)**

### **Eingelegte Scholle**

*Zutaten:* 125 g Scholle, 15 g Zwiebel, 50 g Gewürzgurke, 1 Nelke, 30 ml Wasser, 30 ml Essig, 1/2 Lorbeerblatt, 2 Pfefferkörner

*Zubereitung:* Scholle häuten und entgräten, Filets unter fließendem Wasser spülen, trocken tupfen. Zwiebel und Gurken in Scheiben schneiden, Schollenfilet, Zwiebel, Gurke und Dill in ein großes Glas schichten. Für die Marinade Essig, Wasser, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Nelken aufkochen und abkühlen lassen. Eingeschichtete Filets damit übergießen, Gefäß abdecken und etwa 24 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren Filets abtropfen lassen und auf einer Platte mit Petersilie garnieren.

69 mg Cholesterin, 0,6 g Ballaststoffe, 454 kJ (108 kcal)

### **Chicoréesalat mit Obst**

*Zutaten:* 50 g Chicorée (1/2 mittelgroßer Kolben), 20 g Banane, 20 g säuerlicher Apfel, 40 g Orange, 1 TL Zitronensaft, 1/2 TL Kürbiskern- oder Walnussöl, Salz, 1/2 TL Ahornsirup, je 1 Msp Meerrettich und milder Senf, 50 g Magerjoghurt, 1 TL gehackte Haselnüsse

*Zubereitung:* Chicorée waschen und Strunk entfernen, den Chicorée in 1 cm breite Streifen schneiden, die Banane in dünne Scheiben schneiden, Apfel vierteln und in Scheiben schneiden, die Orangenspalten vierteln, Zutaten mischen, Salz, Sirup, Meerrettich, Zitronensaft und Senf mit dem Joghurt mischen und über den Salat geben, zum Schluss mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

0 mg Cholesterin, 2,9 g Ballaststoffe, 456 kJ (109 kcal)

### **Nudelsalat süßsauer**

*Zutaten:* 40 g Vollkornnudeln ohne Ei – am besten eignen sich Hörnchen –, 40 g süßsauer eingelegter Kürbis, 40 g Salatgurke, 1 TL Öl, 20 g Magerjoghurt, 1 TL Obstessig, 1 TL Zitronensaft, Salz, Süßstoff, Cayennepfeffer, Kresse als Garnitur

*Zubereitung:* Nudeln in Salzwasser garen, Kürbisstücke in kleine Würfel schneiden (2 EL der Kürbisflüssigkeit beiseite stellen), die Salatgurke mit heißem Wasser gut abwaschen und abbürsten, dann ungeschält in 1 cm große Würfel schneiden. Hörnchen kalt abschrecken, Obstessig mit Kürbissaft mischen, Nudeln mit Kürbis- und Gurkenstücken vermengen und anschließend Öl, Joghurt, Zitronensaft, Süßstoff und Cayennepfeffer unterheben, mit Kresse garnieren.

0,3 mg Cholesterin, 3,8 g Ballaststoffe, 895 kJ (212 kcal)

### **Maissalat**

*Zutaten:* 40 g rote Paprika, 30 g säuerlicher Apfel geschält, 100 g Mais (Dose), 1 TL Zitronensaft; *Marinade:* 1 EL frisch gepresster Grapefruitsaft, 1 TL Öl, Süßstoff, Salz, 1 EL Schnittlauchröllchen

*Zubereitung:* Paprika von Kernen, Stielansatz und Rippen befreien und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln (so wird verhindert, dass der Apfel braun wird), die Maiskörner mit den Apfelwürfeln und den Paprikastückchen mischen. Den restlichen Zitronensaft mit Grapefruitsaft, Salz, Süßstoff und Öl verrühren, alle Zutaten vermengen und anschließend mit Schnittlauch garnieren.  
0 mg Cholesterin, 3,7 g Ballaststoffe, 812 kJ (194 kcal)

### **Marinierte Möhren**

*Zutaten:* 125 g Möhren, 1 mittelgroße Knoblauchzehe, Salz, Petersilie; *Marinade:* 1 EL Weinessig, Salz, Cayennepfeffer, 1 1/2 EL Olivenöl, Oregano

*Zubereitung:* Möhren waschen, putzen, in kochendem Wasser 20 Min. ziehen lassen, anschließend längs vierteln und in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken, Marinade aus den angegebenen Zutaten herstellen, mit den Möhren und dem Knoblauch gut mischen, lange – am besten 24 Std. – durchziehen lassen, mit Petersilie garnieren.

0,2 mg Cholesterin, 3,8 g Ballaststoffe, 833 kJ (199 kcal)

Tipp: Anstelle der Möhren eignen sich auch Zucchini – gelbe Zucchini sind zarter als die grünen. Wer gerne Brokkoli oder Blumenkohl isst, kann diese Gemüse auch marinieren. Eingelegte Möhren, Zucchini, Brokkoli und Blumenkohl ergeben eine sehr schöne Gemüseplatte!

### **Bunter Kartoffelsalat**

*Zutaten:* 100 g festkochende Kartoffeln, Kümmel, 60 ml entfettete Gemüsebrühe (aus einem 1/8 Würfel), 23 g Frühlingszwiebel, 25 g Senfgurke, 20 g säuerlicher Apfel, 25 g Zucchini, 1 TL Leinsamen (5 g), 1 TL Apfelessig, 1 knapper EL Leinöl, Salz

*Zubereitung:* Die Kartoffeln gut bürsten und anschließend dämpfen, die Gemüsebrühe aufkochen lassen, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Senfgurke würfeln. Die Kartoffeln pellen und in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und die gewürfelten Zutaten unterheben. Apfelessig mit 1 TL Gurkensud und dem Leinöl mischen, unter den Salat heben und 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen. Zum Servieren mit Leinsamen bestreuen. Als Garnierung eignen sich Schnittlauch und Petersilie.  
0,6 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe, 837 kJ (200 kcal)

### **Rindfleisch-Mais-Salat**

*Zutaten:* 90 g gebratenes, kaltes Rindfleisch ohne Fett, 60 g Tomate, 40 g Mais (Dose), 1 EL Petersilie gehackt, 1 TL Öl, 1 1/2 TL Weinessig, Salz, schwarzer Pfeffer

*Zubereitung:* Die Kartoffeln gut bürsten und anschließend dämpfen, die Gemüsebrühe aufkochen lassen, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und die Senfgurke würfeln. Fleisch in feine Streifen, Tomaten in dünne Scheiben schneiden, Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer herstellen, alles mit Mais vermischen und mit der Petersilie garnieren.  
108 mg Cholesterin, 1,5 g Ballaststoffe, 871 kJ (208 kcal)

### **Fruchtige Hühnerbrust**

*Zutaten:* 100g gegrillte, kalte Hühnerbrust, 30 g Apfel, 25 g frische Ananas, 50 g Kiwi, 30 g Banane, 100 g Magerjoghurt, 1 TL ungesüßter Ananassaft, Curry, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Das Hühnerfleisch in Scheiben schneiden und fächerförmig auf einen Teller legen. Apfel würfeln, Ananas in Stücke, Kiwi und Banane in Scheiben schneiden, Obst auf dem Fleisch verteilen. Ananassaft mit Joghurt verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und als Sauce über Obst und Fleisch gießen.

60 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe, 891 kJ (213 kcal)

### **Pikante Sülze**

*Zutaten:* 1/4 l Gemüsebrühe ohne Fett, 3 Blatt weiße Gelatine, 30 g Gewürzgurke, 20 Champignons (Dose), 10 g rote Paprika, 1 TL gehackte Petersilie, 10 g Margarine, 50 g Roggenvollkornbrot

*Zubereitung:* Gelatine einweichen, Champignons in feine Scheiben schneiden, Gurke, Paprika in feine Würfel schneiden. Gelatine in warmer Brühe lösen und Zutaten mit Petersilie dazugeben. In Teller oder Förmchen gießen und erkalten lassen. Feste Sülze mit Margarine-Roggenbrot servieren.

0 mg Cholesterin, 3,1 g Ballaststoffe, 890 kJ (212 kcal)

Tipp: Dazu schmecken auch feine Zwiebelringe oder Schnittlauch.

### **Weizen-Gemüse-Salat**

*Zutaten:* 45 g Weizenkörner, 50 g Rote Beete, 50 g Blumenkohl, 50g grüne Bohnen; Marinade: 45 g Magerquark, 1 EL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, frische gehackte Kräuter (am besten Bohnenkraut, Liebstöckel, Petersilie, Pimpinelle)

*Zubereitung:* Weizenkörner mit kaltem Wasser 24 Stunden lang quellen lassen, etwa 45 Min. bei mäßiger Hitze garen, abkühlen lassen. Geputztes und zerkleinertes Gemüse bissfest garen, abkühlen lassen. Zutaten zur Marinade miteinander verrühren, mit Weizen und Gemüse vermengen und vor dem Servieren noch 1 Stunde ziehen lassen. Zum Garnieren eignet sich eine kleine, rund geschnittene Scheibe Rote Beete mit einem Blumenkohlröschen und Petersilie.

0,4 mg Cholesterin, 8,2 g Ballaststoffe, 867 kJ (206 kcal)

### **Fenchelsalat „Gärtnerin“**

*Zutaten:* 150 g Fenchel, 65 g (1 kleinere) Tomate, 50 g Radieschen; Marinade: 10 g Zwiebel, 1 EL Zitronensaft, 10 g Öl, 1 TL Schnittlauchröllchen, 60 g (2) Eiweiß, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Für die Marinade von 2 hart gekochten Eiern das Eiweiß verwenden oder die Eiklar im Mikrowellenherd stocken lassen (sollte kein Abnehmer für die Eigelb vorhanden sein, können Sie die Marinade auch ohne Ei zubereiten!). Fein hacken und mit den übrigen Zutaten vermischen, Fenchel in Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken, beides zur Marinade geben. Tomate würfeln, Radieschen in Scheiben schneiden, alles zur Marinade geben, 1/2 Stunde durchziehen lassen, abschmecken. Zum Garnieren eignet sich eine kleine Tomatenscheibe mit Fenchelgrün.

0,1 mg Cholesterin, 8,3 g Ballaststoffe, 832 kJ (199 kcal)

### **Hühner-Reis-Salat**

*Zutaten:* 15 g Reis, 100 g Hühnerbrust ohne Haut, 100 g frische Champignons, 65 g (1 kleinere) Tomate, 25 g Gemüsemais; Marinade: 1 EL Essig, Kräutersalz, Paprikapulver, Pfeffer, frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Rosmarin)

*Zubereitung:* Reis in sprudelndem Salzwasser garen, Hühnerbrust in feine Streifen schneiden, Champignons putzen, feinblättrig schneiden und zusammen mit dem Fleisch in beschichteter Pfanne gar dünsten. Tomate entkernen und würfeln, Mais abtropfen lassen. Alle Zutaten mischen, Marinade darüber gießen und gut durchziehen lassen. Mit Kräutern garnieren.

60 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe, 846 kJ (197 kcal)

### **Brot mit pikantem Aufstrich**

*Zutaten:* 20 g Gewürzgurke, 50 g rote Paprikaschote, 5 g Senf, 30 g Magerquark, Salz, weißer Pfeffer, Paprikapulver (süß), 80 g Roggenvollkornbrot (2 kleinere Scheiben)

*Zubereitung:* Gewürzgurke und Paprikaschote in sehr feine Würfel schneiden, mit Senf und Quark verrühren und auf das Roggenvollkornbrot streichen.

0,8 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 862 kJ (206 kcal)

### **Gemüseplatte**

*Zutaten:* 75 g geschälter Spargel, 75 g Artischocken, 75 g Möhren, 75 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt), 100 g Kartoffeln; Marinade: 2 EL Zitronensaft, 20 g gehackte Zwiebel, Süßstoff, 1 TL Senf, 1 EL Kräuter (Dill, Petersilie, Kerbel)

*Zubereitung:* Gemüse putzen, zerkleinern, in wenig Wasser garen. Aus den Zutaten die Marinade herstellen. Gemüse auf einer Platte anrichten und mit der Marinade übergießen.

0 mg Cholesterin, 13,5 g Ballaststoffe, 762 kJ (182 kcal)

### **Kartoffelsalat**

*Zutaten:* 200 g Kartoffeln; Marinade: 20 g Zwiebel, 125 ml Brühe, 5 g Öl, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, 35 g Radieschen

*Zubereitung:* Kartoffeln dämpfen, heiße Marinade herstellen, Schnittlauch und Radieschen für Garnitur schneiden, gare Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in heißer Marinade gut durchziehen lassen, evtl. nachwürzen; mit Schnittlauch und Radieschenscheiben garnieren.

0 mg Cholesterin, 6,2 g Ballaststoffe, 858 kJ (205 kcal)

### **Blattsalat „Monaco“**

*Zutaten:* 30 g Feldsalat, 30 g Radicchio, 50 g Apfel mit Schale, 50 g Apfelsine, 15 g Mandelstifte, 7 g Öl, Essig, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Senf

*Zubereitung:* Blattsalate putzen, gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Apfelsine filetieren, Apfel in dünne Spalten schneiden, alle Zutaten locker vermischen, Mandelstifte zugeben, mit Essig, Öl und übrigen Zutaten fertig stellen, sofort servieren.

0 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe, 862 kJ (204 kcal)

### **Seezungensalat Bornholm**

*Zutaten:* 150 g Seezunge, 125 ml Wasser, 50 ml Weißwein, 1 EL Essig, 40 g Zwiebel, 1/2 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 Pfefferkorn, Dill nach Geschmack; Marinade: 30 g fettarmer Joghurt, 20 g Zwiebel, 75 g geschälter Apfel, Schnittlauch, Salz, weißer Pfeffer

*Zubereitung:* Seezunge ausnehmen, waschen, abtropfen, Sud aus Wasser, Wein, Essig und Salz herstellen, zum Kochen bringen, die Zwiebel mit Lorbeerblatt und der Nelke spicken und mit Pfefferkorn und Dill in den Sud geben, aufkochen und Fisch etwa 15 Min. darin ziehen lassen. Für die Marinade Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zwiebel und Äpfel in kleine Würfel schneiden, den gegarten Fisch würfeln und mit Marinade vermischen, mit Schnittlauch bestreuen.

91,4 mg Cholesterin, 3,7 g Ballaststoffe, 853 kJ (203 kcal)

### **Rotkäppchenaspik mit Buttermilchdip**

*Zutaten:* Aspik: 50 g rote Paprika, 50 g Erbsen (Dose), 50 g Mais (Dose), 150 ml Tomatensaft, 2 Blatt Gelatine (weiß); Dip: 40 g Magerquark, 75 ml Buttermilch, Petersilie, Zitronensaft, 1 Msp Senf, Salz, Pfeffer, Koriander

*Zubereitung:* Gelatine in Wasser einweichen, Paprika würfeln und mit abgetropften Erbsen und Mais vermengen, in Förmchen, eine Suppentasse oder einen tiefen Teller geben, den Tomatensaft erwärmen und abschmecken, die eingeweichte Gelatine darin auflösen und über das Gemüse gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen, kurz vor dem Servieren in heißes Wasser stellen und Speise anschließend stürzen. Den Quark mit Buttermilch und Zitronensaft glatt rühren und die gehackten Kräuter zugeben, mit der Sülze anrichten.

3,4 mg Cholesterin, 3,3 g Ballaststoffe, 812 kJ (194 kcal)

### **Geflügelsalat**

*Zutaten:* 100 g gekochte Hühnerbrust, 150 g Champignons (Dose), 50 g frische Ananas, 50 g gekochte Erbsen, 75 g (1/2 Becher) fettarmer Joghurt, 1 TL Öl, 1 EL Mandelblättchen, Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer

*Zubereitung:* Aus Joghurt und Öl eine Marinade herstellen und mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Gekochte Hühnerbrust und Ananas in kleine Stücke schneiden. Die Erbsen, Champignons und Mandelblättchen dazugeben und alles gut mit der Marinade vermischen.

63,7 mg Cholesterin, 5,3 g Ballaststoffe, 1273 kJ (303 kcal)

### **Reis-Sellerie-Salat**

*Zutaten:* 50 g Naturreis, ca. 1 TL Salz, 125 ml Wasser, 100 g Staudensellerie (1 Stange), 25 g Ananas (Dose – etwa 1/2 Scheibe), 25 g Orange (1/4), 50 g Chicorée, Basilikum, 50 ml Blutorangensaft (etwa 1/2 Orange), 1 TL Zitronensaft, 1 TL Öl, 40 g (1/4 Becher) Magerjoghurt, Süßstoff

*Zubereitung:* Reis kochen und 40 Min. ausquellen lassen, Sellerie in Scheiben schneiden, Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden, Orange filetieren, in Stücke schneiden, Chicorée waschen, Strunk entfernen und dünne Streifen schneiden, Basilikum hacken und mit Orangen- und Zitronensaft, Öl, Magerjoghurt und Süßstoff verrühren, alles gut mischen und ziehen lassen.

0,7 mg Cholesterin, 7,2 g Ballaststoffe, 1289 kJ (308 kcal)

### **Italienischer Schinkensalat**

*Zutaten:* 70 g Schinken ohne Fettrand, 75 g Zucchini, 50 g Tomaten, 10 g Zwiebel, 30 g Parmesan 35 % Fett i. Tr.; Marinade: 1 TL Olivenöl, 1 TL Weinessig, 1 TL Zitronensaft, Oregano, Knoblauch, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Parmesan reiben, Schinken würfeln und Zucchini in dünne Scheiben schneiden, mit gewürfelten und gehackten Zwiebeln vermischen. Marinade zugeben und gut durchmischen.

20,4 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe, 1247 kJ (298 kcal)

### **Kalter Braten mit Apfelmeerrettich**

*Zutaten:* 75 g (1/2) Paprikaschote, 10 g Zwiebel, 75 g (1 dünne Scheibe) kalter magerer Schweinebraten (z. B. Schlegel oder Schulter), 1 TL Schnittlauchröllchen, 30 g Mais (Dose), 45 g Apfel (1/2 kleiner), 1 TL Öl, 20 g Meerrettich, 30 g Magerjoghurt, 1 Prise Salz, Süßstoff

*Zubereitung:* Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel würfeln und den Schnittlauch hacken. Den abgetropften Mais untermischen, mit Essig, Öl und Salz abschmecken und ziehen lassen. Den Apfel schälen, raspeln, mit Meerrettich, Salz, Zucker und Joghurt mischen und auf dem Braten verteilen. Die Scheibe aufrollen und mit dem Maissalat anrichten.

75 mg Cholesterin, 4,3 g Ballaststoffe, 1260 kJ (301 kcal)

### **Nudel-Schinken-Salat**

*Zutaten:* 35 g Vollkornnudeln (Hörnchen), 100 g rote und gelbe Paprikaschote, 50 g Gewürzgurke, 50 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt), 50 g gekochter Schinken ohne Fett; Marinade: 1 TL Öl, 1 EL Obstessig, Salz, Pfeffer, Senfpulver, Petersilie, Dill

*Zubereitung:* Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, Paprikaschoten, Gewürzgurke und Schinken in feine Würfelschneiden. Marinade herstellen und mit den anderen Zutaten mischen. Salat gut durchziehen lassen, am besten 6 Stunden lang.

42 mg Cholesterin, 7,4 g Ballaststoffe, 1265 kJ (302 kcal)

### **Vollwert-Sellerie-Salat**

*Zutaten:* 100 g Staudensellerie, 40 g blaue Trauben, 25 g geschroteter Roggen, 35 g Camembert 30 % Fett i. Tr., 15 g Mandelblättchen; Marinade: 75 g fettarmer Joghurt (1/2 Becher), Kräutersalz, Süßstoff, 1/2 TL gehackter Dill, 1 EL Limetten- oder Zitronensaft

*Zubereitung:* Roggenschrot über Nacht in 3 EL Wasser einweichen, Marinade aus den Zutaten herstellen, Sellerie in Scheiben schneiden und in die Marinade geben, Trauben halbiert entkernen, Camembert in feine Streifen schneiden, Mandelblättchen in der Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Alle Zutaten vermischen und zur Marinade geben.

17,8 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe, 1275 kJ (305 kcal)

### **Geflügelsalat mit Sojabohnenkeimlingen**

*Zutaten:* 200 g Hühnerbrustfilet, 50 g Ananas frisch, 50 g Apfel, 50 g Sojabohnenkeimlinge; Marinade: 60 g Magerjoghurt, 1 EL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, Zitronenmelisse; Garnitur: Salatblätter, 65 g Tomate, Petersilie

*Zubereitung:* Hühnerbrustfilet in beschichteter Pfanne ohne Fett braten, in feine Streifen schneiden. Ananas und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Alles mit den Keimlingen und der Marinade gut vermischen. Auf Salatblättern mit Tomatenachteln und Petersilie anrichten.

120 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe, 1254 kJ (299 kcal)

### **Fisch-Kartoffel-Salat**

*Zutaten (für 6 Personen):* 300 g Kabeljaufilet; Fischsud: 1 EL Essig, 1 TL Salz, 2 Lorbeerblätter, 3 Wacholderbeeren, 3 Pfefferkörner; 500 g Kartoffeln, 50 g gekochte Möhren, 50 g gekochte Sellerieknolle, 75 g Essiggurke, 50 g Apfel, 15 g gekochte grüne Erbsen, 10 g Zwiebel; Marinade: etwas Brühe, 3 EL Öl, 3 EL Essig, Salz, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, 1 TL Senf, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch, 1 Becher fettarmer Joghurt

*Zubereitung:* Kabeljau rasch in fließendem kaltem Wasser waschen, mit Zitronensaft beträufeln und im Fischsud pochieren. Sud abgießen und Fisch erkalten lassen. Die gekochten, geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, ebenso Möhren, Sellerie, Gurken und den Apfel. Die fein gewiegten Zwiebeln dazugeben und etwas heiße Fleischbrühe darüber gießen. Mit der Salatmarinade mischen. Den Fisch in 3 cm große Stücke schneiden, vorsichtig unterheben und gut durchziehen lassen.

71,1 mg Cholesterin, 4,4 g Ballaststoffe, 1271 kJ (304 kcal)

*Tipp:* Dieser Salat schmeckt auch sehr gut, wenn anstelle von Möhren, Erbsen und Sellerie süßsauer eingelegter Kürbis verwendet wird.

### **Kabeljausalat**

*Zutaten:* 100 g Kabeljau, 20 g Margarine, 1/8 l Wasser, 1 hart gekochtes Eiweiß, 50 g Gewürzgurke, 1 EL fettarmer Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:* Kabeljau in Margarine andünsten, mit Wasser aufgießen, nach dem Garen in Würfel schneiden. Eiweiß und Gewürzgurke würfeln. Marinade: Joghurt, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, über Fisch, Gurke und Eiweiß geben und vorsichtig mischen.

32,4 mg Cholesterin, 0,2 g Ballaststoffe, 1226 kJ (292 kcal)

*Tipp:* Gut durchgezogen (24 Stunden) schmeckt der Salat besser.

### **Barsch in pikanter Marinade**

*Zutaten:* 100 g Barsch, 50 g Zwiebel, 50 g Tomate, 50 g Paprika, 1 TL Senf, 1 EL Meerrettich, 1 Prise Knoblauchsatz, Zucker, Pfeffer, 2 EL Essig, 1 EL Öl, 1 hart gekochtes Ei, 20 g Kräuter (Dill, Schnittlauch und Petersilie), 25 g Tomate zur Garnitur

*Zubereitung:* Barsch in Öl andünsten, nach dem Garen würfeln. Zwiebeln, Tomaten und Paprika ebenfalls würfeln, Marinade aus Senf, Meerrettich, Knoblauchsatz, Pfeffer, Zucker, Essig, klein gehackten Kräutern und Eiweiß herstellen. Zutaten mit der Marinade vermengen, mit Tomatenachteln garnieren.

38,6 mg Cholesterin, 5,1 g Ballaststoffe, 1239 kJ (295 kcal)

### **Makrelensalat**

*Zutaten:* 100 g Makrelenfilet, 50 g saurerer Apfel, 100 g Salatgurke, 5 g Schnittlauch; für den Sud: 1/4 l Wasser, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Essig, Salz, Lorbeerblatt, Nelke, Pfefferkorn; für die Marinade: 50 g fettarmer Joghurt, 2 g Dill, Salz, weißer Pfeffer, 5 g Meerrettich, 2 g Zucker, 5 g Essig, 4 g Öl, 30 g Zwiebel

*Zubereitung:* Einen Sud bereiten aus: Wasser, Zitronensaft, Essig, Salz, Lorbeerblatt, Nelke und Pfefferkorn; die Mischung aufkochen lassen. Das Makrelenfilet einlegen und bei geringer Hitzezufuhr gar ziehen lassen (ca. 10 Min.). Die Makrele aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Dann in Würfel schneiden. Marinade herstellen aus: Joghurt, Dill, Salz, weißem Pfeffer, Meerrettich, Zucker, Essig, Öl und Zwiebeln. Apfel und Gurke in kleine

Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen. Im Kühlschrank ca. 2 Std. ziehen lassen.  
72,7 mg Cholesterin, 3,3 g Ballaststoffe, 1234 kJ (301 kcal)

## Register

Die Buchstaben in Klammern bezeichnen die Art der Mahlzeit (s. Inhaltsverzeichnis).

Ambrosiacreme mit Äpfeln (D)  
Angelcake (K)  
Aperitifsalat mit Blumenkohl (V)  
Apfelaufbau mit Erdbeersauce (W)  
Apfelkuchen, ungarisch (K)  
Apfelmixgetränk (G)  
Apfelschnee (D)  
Apfelstrudel (D)  
Aprikosen-Buttermilch-Kaltschale (V)  
Aubergine, gefüllt (W)  
Austernpilze mit Kräutern (W)  
Barsch in pikanter Marinade (A)  
Beerensalat (D)  
Blattsalat „Monaco“ (A)  
Blauer Engel (G)  
Blaukrautsalat (V)  
Bleichsellerie-Gurken-Salat (V)  
Blumenkohlcremesuppe (S)  
Brot mit pikantem Aufstrich (A)  
Brot mit Roastbeef und Kräutermargarine (Z)  
Brot mit Apfel-Zwiebel-Belag (F)  
Brot, pikantes, mit Aprikose (F)  
Buchweizenpfannkuchen (W)  
Buttermilchbrötchen mit Honigmelonenfrischkäse (F)  
Cardinal (G)  
Champignonsalat mit Knäckebrot (V)  
Champignons, gefüllt (W)  
Champignontoast (W)  
Cheeseburger (Z)  
Chicorée mit Kräuterdip (V)  
Chicoréesalat mit Obst (A)  
Chinakohl mit Orangen (V)  
Erdbeerknäcke (F)  
Erdbeermüsli (F)  
Erdbeersorbet (D)  
Erdbeerspeise (D)  
Erdbeertörtchen (K)  
Fenchelsalat „Gärtnerin“ (A)  
Fenchelschnitzel (W)  
Fisch-Kartoffel-Salat (A)  
Fischsuppe (S)  
Fleischklößchensuppe (S)  
Forelle, geräuchert (V)

Forelle mit Gurkenfülle und Dillsoße (W)  
Frischkornbrei (F)  
Friséesalat mit Pilzen (V)  
Frühstückstrunk (G)  
**G**aspacho (S)  
Geflügelsalat (A)  
Geflügelsalat mit Sojabohnenkeimlingen (A)  
Geflügeltoast (W)  
Gemüsepizza (W)  
Gemüseplatte (A)  
Gemüsestrudel mit Käsesauce (W)  
Gemüsesuppe (S)  
Grapefruit-Drink (G)  
Grapefruit-Orangensalat (D)  
Grießnockerlsuppe (S)  
Grünkernsuppe (S)  
Gulasch, würziges (W)  
Gurkentürmchen (V)  
**H**aferflocken-Birnen-Speise (W)  
Haferflockenmakronen (K)  
Hähnchenbrust, geschmorte, mit Paprikareis (W)  
Hamburger (W)  
Haselnussquark (D)  
Hefekranz, gefüllter (K)  
Himbeer-Pfannkuchen (D)  
Himbeerkaltschale (V)  
Himbeer-Shake (G)  
Honigbrot mit Walnüssen (Z)  
Hühnerbrust, fruchtige (F)  
Hühnerkeule (W)  
Hühner-Reis-Salat (A)  
Hühnersülze (W)  
Hühnersuppe, indische (S)  
Hüttenkäse mit Apfel (F)  
Hüttenkäse, pikanter (W)  
**J**ogger (G)  
Joghurt-Himbeer-Shake (G)  
Joghurt mit Brombeeren (D)  
Johannisbeer-Streuselkuchen (K)  
**K**abeljausalat (A)  
Kalbfleisch-Erbesen-Ragout mit Nudeln (W)  
Kalbskeule mit Kartoffeln und Gemüse (W)  
Kalbssteak mit Mandarinenreis und gemischter Salatplatte (W)  
Kalter Braten mit Apfelmeerrettich (A)  
Karotten-Buttermilch-Drink (G)  
Kartoffelgulasch (W)  
Kartoffelsalat (A)  
Kartoffelsalat, bunter (A)  
Kartoffelsuppe mit Tomaten (S)  
Käsegebäck (Z)  
Käsesandwich (Z)  
Käsesuppe, englische (S)  
Kichererbsen-Petersilien-Bratlinge mit Joghurtsauce (V)  
Kirsch-Köpfli (D)  
Kiwi-Hüttenkäse-Speise (D)  
Kiwi-Orangen-Cooler (G)

Kleiner Frühlingseintopf (S)  
Knabberstangen mit Apfeldip (V)  
Knäckebrötchen mit Curry-Margarine (F)  
Knusperkekse (K)  
Kräuterbrötchen (Z)  
Kräutercremesuppe (S)  
Kräuterquarkbrot (F)  
**Lauchsalat** (V)  
Linseneintopf (S)  
Linsensuppe (S)  
**Maissalat** (A)  
Makrele, gefüllte, mit Salzkartoffeln (W)  
Makrele in Folie mit Bircher-Benner-Kartoffeln (W)  
Makrelensalat (A)  
Mandel-Käse-Gebäck (Z)  
Mandel-Möhren-Kuchen (K)  
Mangoldauflauf (W)  
Marinierte Möhren (A)  
Melone mit Schinken (V)  
Milch-Frucht-Mix (G)  
Minestrone (S)  
Möhrenmüsli (F)  
Müsli, exotisches (F)  
**Nougatknäcke mit Apfel** (F)  
Nudelsalat süßsauer (A)  
Nudel-Schinken-Salat (A)  
**Obstsalat** (D)  
Obstsalat exotisch (D)  
**Paprikabrot** (F)  
Paprika-Tomatentopf (W)  
Pfannkuchen mit Spinatfülle (W)  
Pfannkuchensuppe (S)  
Pfersiche mit Himbeerpüree (D)  
Pizza Italia (W)  
Poulet à la Mexiko (W)  
Primavera (G)  
Pute „Saltimbocca“ (W)  
Putenschnitzel mit Reis und Grillpaprika (W)  
**Quark-Frucht-Brot** (F)  
Quarkjoghurtspeise (D)  
Quark-Ölteig-Schnecken (Z)  
Quark, süßer, auf Knäckebrötchen (F)  
**Radieschen-Schnittlauch-Salat** (V)  
Ragout mit Brokkoligemüse und Pariser Kartoffeln (W)  
Reisbrei mit Kirschen (W)  
Reis-Selleriesalat (A)  
Rettich-Carpaccio (V)  
Rinderhackfleisch-Auflauf mit Reis (W)  
Rinderragout in Bier (W)  
Rindfleisch-Mais-Salat (A)  
Rindfleisch, mexikanisches (W)  
Rindfleischsalat mit Zwiebeln (V)  
Rindfleischtopf (W)  
Roastbeefschmitte (F)  
Rohes Apfelmus (D)

Rollgerstensuppe (S)  
Rotkäppchenaspik mit Buttermilchdip (A)  
Rösti (W)  
„Rührei“ auf Brot (F)  
**Salatgurke**, illustrierte (V)  
Sauerkrautsalat (V)  
Schichtquarkspeise (D)  
Schinkenbrot (Z)  
Schinkenhörnchen (Z)  
Schinken-Käse-Sandwich (Z)  
Schinkennudeln (W)  
Schinkensalat, italienischer (A)  
Schinken-Spinatpfanne (W)  
Schinken-Zwiebel-Brot (Z)  
Schokoladen-Orangen-Milch (G)  
Scholle, eingelegt (A)  
Schwedencreme mit Himbeeren (D)  
Seelachs im Gemüsebett (W)  
Seezungensalat „Bornholm“ (A)  
Sellerie-Tomaten-Feldsalat (V)  
Silberkuchen (K)  
Sommer-Bowle (G)  
Sommer-Müsli (F)  
Sommertopf, mexikanischer (W)  
Spaghetti mit Pilzsauce (W)  
Spargelragout, indisches (W)  
Spinatsalat mit Pilzen und Kirschtomaten (V)  
Sprossen-Risotto (W)  
Sülze, pikante (A)  
**Tomaten-Kräuter-Spaghetti** (W)  
Tomatenpizza (W)  
Tomatensuppe (S)  
Topfenstollen (K)  
Trauben-Nuss-Auflauf mit Haferflocken (W)  
**Vitamindrink** (G)  
Vollwert-Sellerie-Salat (A)  
**Weizen-Gemüse-Salat** (A)  
Wirsingsalat mit Birne (V)  
**Zucchinitorte** (W)  
Zwetschgendatschi (K)  
Zwiebel, gefüllte, mit Petersilienkartoffeln (W)  
Zwiebelkuchen (W)  
Zwiebelsuppe (S)

Dieses Buch wurde verfasst unter der Mitarbeit von Kolleginnen, Schülerinnen und Schülern der Berufsfachschule für Diätetik in München.