

Rotbarsch-Gemüsepfanne

(aus „LowFett 30 – Rezepte für den Wok“- Falken Verlag)



Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion:
320 kcal • 6 g Fett • 32 g KH
17 % kcal aus Fett



Zutaten

350 g Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft
1 TL Curry
1 TL Paprika, edelsüß
etwas Salz
1 Zwiebel
1 EL Öl
2 Bananen
100 g frische Ananas
100 g TK-Erbsen

Zubereitung

1. Den Fisch waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Curry- und Paprikapulver sowie mit Salz bestreuen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Öl im Wok erhitzen und die Zwiebel andünsten.
3. Die Fischstücke dazugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Eventuell mit etwas Wasser ablöschen.
4. Die Bananen schälen. Von der Ananas die Endstücke und den Mittelstrunk entfernen, dann schälen. Die Bananen und die Ananas in kleine Stücke schneiden und mit den Erbsen in den Wok geben. Weiter 5 Minuten garen und sofort servieren.

Tipp:



Dazu passen Reis oder Bandnudeln.

Geflügelsalat

(aus „LOW FETT 30-Hausmannskost“, Knauer Verlag, ISBN 3-426-64131-3)



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion:

176 kcal • 4,2 g Fett • 11,8 g KH

21,5 % kcal aus Fett



Zutaten

300 g Hähnchenbrust
Salz, Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl
150 g TK-Erbsen
3 Clementinen oder 1 Dose Mandarin-Orangen
2 Möhren
200 g leicht abgetropfter Joghurt (1,5% F.)
2-3 EL Balsamico-Essig
1 EL gemischte TK-Gartenkräuter
½ TL Currypulver

Zubereitung

1. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch von beiden Seiten in heißem Öl ca. 5 Minuten braten, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Erbsen auftauen lassen. Die Clementinen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird und die Fruchtfleets herauslösen (oder die Mandarin-Orangen aus der Dose abtropfen lassen und den Saft auffangen). Die Möhren schälen und grob raspeln, evtl. mit 1 Esslöffel Saft beträufeln. Alles mit Joghurt, Essig und Kräutern (nach Belieben) vermengen und durchziehen lassen. Mit Pfeffer und Currypulver würzen und abschmecken.

Tipp:



Zu diesem Geflügelsalat passen frisch geröstete Toaststecken.

Gemüsetoast

(aus „Abnehmen und Genießen“, Falken-Verlag)



Für 2 Personen

Pro Portion:
130 kcal • 4 g Fett
28 % kcal aus Fett



Zutaten

1 Fenchelknolle
1 kleine rote Paprika
250 g Brokkoli
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast
1 TL milden Senf
2 TL Quark (0,2% F.)
1 EL Petersilie
2 Scheiben Toast Käse fettreduziert

Zubereitung

1. Die Fenchelknolle in sehr feine Streifen hobeln. Die gewaschene und entkernte Paprika in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen und in mittelgroße Röschen zerteilen, die groben Strunkteile sehr fein würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne die Gemüsestücke etwa 10 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Inzwischen den Backofen auf Grill einstellen.
3. Die Brotscheiben toasten und mit Senf und Quark bestreichen. Das Gemüse auf die Toastscheiben verteilen und mit dem Käse belegen.
4. Die Toasts für etwa 3 Minuten unter dem Grill überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Maissuppe

(aus „LowFett 30 – Die 100 einfachsten Rezepte“ – Knauer Verlag – ISBN 3-426-66722-X)



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion:

280 kcal • 7 g Fett

47 g KH • 22,5 % kcal aus Fett



Zutaten

1 Zwiebel
750 g Kartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Beides im heißen Öl in einem großen Topf etwa 5 Minuten dünsten, dabei häufig umrühren.
2. Die Brühe zugießen und das Ganze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast weich sind.
3. Inzwischen den Mais abtropfen lassen, dann dazugeben und alles zusammen weitere 5 Minuten garen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:



Damit die Suppe cremiger wird, kann man 1 bis 2 Tassen davon abnehmen, pürieren und wieder unter die restliche Suppe rühren. Diese sättigende Suppe ist ausgesprochen köstlich, wenn man sie mit frischem Mais zubereitet, der mit einem scharfen Messer vom Kolben getrennt wird (1 Kolben liefert etwa 100 g Mais).

Karibische Orangen-Tomaten-Suppe

(aus „LowFett 30 - Vegetarisch“ – Falken Verlag)



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion:
257 kcal • 5 g Fett • 41 g KH
18 % kcal aus Fett



Zutaten

1,5 kg Fleischtomaten
je 2 unbehandelte Limetten und Orangen
1 Zitrone
1 große Gemüsezwiebel
1 EL Olivenöl
6 Orangen
1 EL Maismehl
1 Zweig Koriander
je 1 Bund Schnittlauch und glattblättrige Petersilie
1 TL Salz
je 1 Prise Zucker
geriebene Muskatnuss und weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten; vierteln, die Stielansätze herausschneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.
- Die Limetten und 2 Orangen heiß abwaschen. Die Schale hauchdünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Beide Orangen, die Limetten und die Zitrone auspressen. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden
- Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelscheiben sowie die Orangen- und Limettenschalen darin dünsten. Die Tomatenstücke hinzufügen und kurz mitdünsten. Orangen-, Limetten- und Zitronensaft dazugeben, alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen, die Flüssigkeit auffangen und wieder zum Kochen bringen.
- Die restlichen Orangen auspressen. Den Saft mit Maismehl glatt rühren und in die Tomatensuppe einrühren. Diese 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Koriander, Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit Salz, Zucker, weißem Pfeffer und Muskat würzen, in 4 tiefe Teller geben und mit den Kräutern bestreuen. Mit Baguette servieren

Putenbraten mit Gemüsesemmelknödel

(aus „LowFett 30 - Hausmannskost“ – Knaur-Verlag)



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Pro Portion:

520 kcal • 10 g Fett • 46 g KH

17,3 % kcal aus Fett



Zutaten

800 g Putenbrust ohne Haut
Salz, Pfeffer
4 Zwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Tomatenmark
400 ml Fleischbrühe (Instant)
evtl. etwas dunkler Saucenbinder
6 Brötchen (vom Vortag)
200 ml heiße Milch (1,5% F.)
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 Lauchstange
5 EL Mineralwasser
2 Eier

Zubereitung

1. Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. 3 Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Das Öl in einem Bräter heiß werden lassen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel, Tomatenmark und Brühe hinzufügen. Den Braten im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dann den Braten in Alufolie wickeln und ruhen lassen.
3. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmals erhitzen und die Sauce abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Saucenbinder andicken.
4. Für die Gemüsesemmelknödel die Brötchen klein würfeln, mit der Milch übergießen und quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch zugeben.
5. Die übrige Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen, entkernen und in ½ Zentimeter große Würfel schneiden. Lauch waschen, putzen und fein würfeln.
6. Gemüse in einer beschichteten Pfanne im Mineralwasser andünsten, salzen und pfeffern. Mit Brötchen und Eiern vermengen und aus der Masse 8 Knödel formen. In siedendem Salzwasser etwa 10 bis 12 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
7. Den Putenbraten aufschneiden und mit den Gemüsesemmelknödeln und der Sauce servieren.

Gebackener Auberginenreis

(aus „LowFett 30 - Vegetarisch“ – Falken-Verlag)



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion:
161 kcal • 5 g Fett • 26 g KH
28 % kcal aus Fett



Zutaten

2 Auberginen
1 EL Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
100 ml passierte Tomaten
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Rosinen
200 g gekochter Reis (entspricht etwa 75 g ungekochtem Reis)
je 1 Prise Cayennepfeffer, gemahlener Zimt und Curry

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch so herauslösen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand bleibt. Das Fruchtfleisch in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden.
2. Den Backofen auf 200°C (Umluft 170°C; Gas Stufe 3) vorheizen und eine Auflaufform mit dem Pflanzenöl einfetten. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin Knoblauch-, Zwiebel- und Auberginenwürfel 3 Minuten andünsten. Mit den passierten Tomaten verrühren, salzen und pfeffern. Die Pfanne von der Hitze nehmen.
4. Den Inhalt der Pfanne mit den Rosinen und dem Reis vermischen. Mit Cayennepfeffer, Zimt und Curry abschmecken. Die Auberginenhälften in die Form setzen und mit dem Pfanneninhalt füllen.
5. Die Form mit Aluminiumfolie bedecken und die Auberginen auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten garen, dabei in den letzten 10 Minuten die Folie entfernen.

Rindfleisch-Gemüse-Topf

(aus „LowFett 30 – Rezepte für den Wok“- Falken Verlag)



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: 10 Minuten

Pro Portion:

215 kcal • 7 g Fett • 18 g KH

23 % kcal aus Fett



Zutaten

400 g Rindersteak

1 Prise Backpulver

zum Marinieren je 1 TL Speisestärke, Sesamöl, Sojasauce

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

4 Frühlingszwiebeln

1 EL Sonnenblumenöl

je 1 EL in feine Streifen geschnittener Ingwer und Knoblauch

1 EL Sojasauce

1 EL Reissessig

2 EL Reiswein

1 EL Honig

Zubereitung

1. Das Fleisch in feine Streifen schneiden, dabei den Fettrand entfernen. Das Backpulver, die Stärke, die Sojasauce und das Sesamöl verrühren, mit dem Fleisch mischen und ca. 10 Minuten marinieren lassen. Die Paprikaschoten in feine Streifen, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Das Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, die Fleischstreifen darin rühren und wenden, bis sie nicht mehr roh wirken, dabei die Hälfte vom Ingwer und Knoblauch zufügen.
3. Nacheinander die Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln zugeben, ständig rühren, dabei den restlichen Ingwer und Knoblauch zufügen. Unter weiterem Rühren Sojasauce, Reissessig, Reiswein und Honig dazu geben, aufkochen, abschmecken und heiß servieren.

Tipp:



Dazu empfehlen wir Jasminreis oder Kartoffeln.

Möhrenkuchen

(aus „Abnehmen und genießen“ – Falken Verlag)



Für 12 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Pro Stück:
210 kcal • 6,8 g Fett •
29,1 % kcal aus Fett



Zutaten

4 Möhren
4 Eier
250 g Zucker
3EL warmes Wasser
Nelkenpulver
Zimt
Saft einer Zitrone
1 TL abgeriebene Zitronenschale
150 g gemahlene Mandeln
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Puderzucker

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und fein raspeln. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Zucker und Wasser cremig rühren.
2. Eine Prise Zimt, etwas Nelkenpulver, die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft zugeben.
3. Die Möhren, die gemahlene Mandeln und das mit Backpulver gemischte Mehl unterrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee unter die Teigmasse heben.
4. Den Teig in eine mit Backtrennpapier ausgelegte Springform von 26 cm Durchmesser geben. Den Backofen auf 180 C vorheizen und den Kuchen etwa 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Honigbrombeeren mit Limettenquark

(aus „Im Job und unterwegs“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-66786-X)



Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Person:
396 kcal • 6,5 g Fett • 55,5 g KH
14,7 % kcal aus Fett



Zutaten

1 Limette
250 g Magerquark
1 EL Mineralwasser
5 EL flüssiger Honig
75 ml Milch, 1,5% F.
200 g Brombeeren
2 Zweige Minze
1 EL Sesam

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen.
2. Den Quark mit dem Mineralwasser, 3 EL Honig, der Milch und dem Limettensaft gut verrühren.
3. Die Brombeeren waschen und putzen. Die Minze waschen, trockenschütteln und 2/3 fein hacken. Die gehackte Minze, den restlichen Honig und die Brombeeren mischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
4. Die Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren ohne Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Den Quark anrichten, die Sesamkörner darüberstreuen. Die Früchte daneben setzen und mit der restlichen Minze verzieren.