Iss Dich Fit

Rezepte für Zwei
bei Übergewicht, Diabetes
und erhöhten Blutfetten

www.bgkk.at

Paprika-Sellerie Salat

3 Paprikaschoten (grün, gelb und rot)
1 säuerlicher Apfel (= 100 g)
1 Stück Sellerieknolle (= 100 g)
1 EL Öl
Zitronensaft
etwas Kerbel
Schnittlauch, Petersilie
Salz, Pfeffer, Essig
event. Süßstoff

Gemüse waschen. Paprika in feine Streifen schneiden, ebenso Sellerie und Apfel, dann sofort mit Zitronensaft beträufeln. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, den gehackten Kräutern und event. Süßstoff eine Marinade bereiten, das Gemüse damit vermengen.

(ca. 95 kcal 397 kJoule 0,5 BE)

Rote Rüben Rohkost

250 g Rote Rüben
1 Apfel (= 100 g)
1 TL frisch geriebener Kren
1 Prise gehackter Kümmel
1 EL Öl
1/16 l Butter- oder Sauermilch
Essig, Salz, Pfeffer, event. Süßstoff, Zitronensaft

Rote Rüben waschen und schälen, grob reiben. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob reiben, mit etwas Zitrone beträufeln. Rote Rüben ebenfalls reiben und zum Apfel mischen. Aus Butter- oder Sauermilch, Öl, Essig, Salz, Kümmel, Kren, Pfeffer und event. Süßstoff eine Salatsauce bereiten. Rote Rüben und Äpfel damit vermengen.

(ca. 125 kcal 520 kJoule 0,5 BE)

Kohlrabi-Radieschen Rohkost

1 Kohlrabi (= 250 g)
1 Bund Radieschen
1 EL Zitronensaft
10 g Sonnenblumenkerne (= 1 gehäufter TL)
1/16 l Butter- oder Sauermilch
Kräutersalz, Pfeffer, event. Süßstoff, Petersilie gehackt

Gemüse waschen. Radieschen und Kohlrabi grob raspeln, vermischen und mit Butter- oder Sauermilch, Salz, Pfeffer und Süßstoff marinieren. Mit Petersilie bestreut servieren.

(ca. 80 kcal 335 kJoule 0 BE)

Fenchelsalat

2 Orangen (= 300 g mit Schale)
1 Fenchel (= 200 g)
1/8 l Buttermilch
Salz, Zitronensaft, Fenchelgrün

Fenchel waschen, die groben Stängel entfernen und sehr fein schneiden. Orange schälen, in Spalten teilen und in Stücke schneiden.
Zutaten mit Marinade aus Buttermilch, Zitrone und Salz mischen, durchziehen lassen, mit gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

(ca. 115 kcal 480 kJoule 1 BE)

Allerleisalat

je 100 g weißer Rettich, Gurke, Tomate, Karotten
1 EL Öl
Salz, Essig, Kresse, event. Süßstoff, Pfeffer

Gemüse waschen. Rettich und Karotten grob raspeln, Gurke schälen und halbieren und in dünne Scheiben schneiden, alles mischen und mit Marinade übergießen.
Die geachtelten Tomaten vorsichtig unterheben und den Salat mit Kresse bestreuen.

(ca. 80 kcal 335 kJoule 0 BE)

Erdäpfelsuppe

280 g mehlige Kartoffeln
je 1 Stück Lauch, Sellerie, Karotte
1/2 l Gemüsebrühe
Majoran, Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
Essig
Milch

Gemüse waschen, schälen, klein schneiden und in Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt und Majoran weich garen. Lorbeerblatt entfernen, etwas Milch dazu gießen und mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

(ca. 130 kcal 544 kJoule 2 BE)

Zucchinicremesuppe

2 Zucchini (= ca. 300 g)
1 Knoblauchzehe
1/2 l Gemüsebrühe
Milch
frisch gehackte Kräuter

Die Zucchini waschen und würfelig schneiden, in Brühe weichdünsten. Mit Knoblauch und Kräutersalz abschmecken und pürieren.

Mit den Kräutern und etwas Milch verfeinern.

(ca. 60 kcal 250 kJoule 0 BE)

Dinkelgrießnockerl-Suppe

90 g Dinkelgrieß
50 g Sonnenblumenmargarine oder Butter
1 Ei
1/2 l abgefettete Suppe (oder Gemüsebrühe)
Salz, Muskat, Petersilie

Margarine (oder Butter) mit dem Ei flaumig rühren. Petersilie, Salz, Muskat und Dinkelgrieß dazugeben, den Teig ca. 1/2 Stunde rasten lassen.
Aus der Masse 8 Nockerl formen und in die kochende Brühe einlegen.
Aufkochen und ziehen lassen.

(8 Stück à 112 kcal 468 kJoule 0,6 BE)

Tipp: Die Nockerl sind gut zum Einfrieren geeignet.

Grünkerncremesuppe

1 Stück Sellerie
2 Karotten
1 kleine Stange Lauch
1 EL Sonnenblumenöl
30 g Grünkern, geschrotet
ca. 1/2 l Gemüsebrühe
50 ml Milch
Muskat, Pfeffer, Salz
gehackter Schnittlauch

Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel bzw. Ringe schneiden. Öl erhitzen, Gemüsestücke und Grünkernschrot dazugeben und anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Fertige Suppe würzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

(ca. 148 kcal 616 kJoule 1,1 BE)

Faschierter Braten - Faschierte Laibchen

200 g mageres, faschiertes Rindfleisch
1/2 Ei
1/2 Pkg Magertopfen
2 EL Vollkornhaferflocken (= 40 g)
2 EL Öl (zum Anbraten)
1 gehackte Zwiebel
gehackter Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran

Faschiertes, Topfen, Ei, Zwiebel und Gewürze miteinander vermischen. Mit den Vollkornflocken binden und einen Braten bzw. Laibchen formen. Im Rohr bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten braten bzw. Laibchen in der Pfanne anbraten und im Rohr fertiggaren.

(ca. 400 kcal 1.672 kJoule 0,5 BE)

Beilage: Püree und Blattsalat

Lammeintopf

200 g mageres Lammfleisch
1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Stück Sellerie
150 g Weißkraut, 280 g speckige Kartoffel
1 EL Olivenöl
Suppengrün, Lorbeer, Kümmel, Kräuter, Salz und Pfeffer

Zwiebel schälen, fein hacken, in Öl anschwitzen. Fleisch würfelig schneiden, zum Zwiebel geben, anbraten, würzen, aufgießen und weichdünsten.
Inzwischen Gemüse putzen und waschen, Karotten, Sellerie und Kartoffeln in Streifen, Kraut fein nudelig schneiden. Gemüse zum Fleisch geben, alles gemeinsam fertig garen (ca. 20 Minuten), abschmecken und mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.

(ca. 260 kcal 1.090 kJoule 2 BE)

Beilage: Blattsalate

Gerolltes Putenschnitzel

2 Putenschnitzel (je 120 g Rohgewicht)
100 g Brokkoliröschen
2 Blatt Schinken
50 g Mozzarella
1 EL Magerjoghurt
1 EL Vollkornbrösel
1 EL Öl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Muskat

Die Schnitzel flachklopfen, beidseitig salzen und mit Pfeffer würzen. Brokkoli weich dünsten, abtropfen lassen, zerdrücken, mit Muskat abschmecken und auf die Schnitzel streichen. Dann den Schinken und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf legen. Die Schnitzel einrollen, mit Zahnstochern feststecken, mit Joghurt bestreichen und in Brösel wälzen. Eine kleine, flache Bratform mit Öl auspinseln, die Putenschnitzel mit der Naht zum Boden in die Bratform legen und im Rohr ca. 20 Minuten bei 200 Grad braten. Nach der Hälfte der Garzeit mit etwas Wasser aufgießen. Zum Schluss die Rouladen aus dem Backrohr nehmen, zudecken und noch 10 Minuten nachziehen lassen.

(ca. 320 kcal 1.339 kJoule 0,25 BE)

Beilage: Naturreis und Blattsalate

Steirisches Wurzelfleisch

250 g Schweinsschulter oder Filet
500 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Petersilie)
Salz, Essig, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Kren

Gemüse putzen, waschen, event. schälen und fein nudelig schneiden. Schweinefleisch in wenig Wasser mit Essig, Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern halb gar kochen, dann das Wurzelgemüse dazugeben und fertigkochen. Gegartes Fleisch herausheben und in Scheiben schneiden. Mit dem Wurzelgemüse anrichten. Frisch geriebenen Kren darübergeben.

(ca. 334 kcal 1.396 kJoule 0 BE)

Beilage: Salzkartoffeln

Fischlaibchen

300 g Fischfilet (zB. Dorsch, Kabeljau)
1/2 Ei
1 EL Buttermilch
2 EL Vollkornbrösel (= 30 g)
1 EL Öl
Zwiebel, Knoblauch, Salz, Petersilie

Das Fischfilet faschieren und mit Ei, Buttermilch, Bröseln, Zwiebel und Knoblauch vermengen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Petersilie abschmecken. Aus der Masse Laibchen formen, in Öl anbraten und im Rohr fertig garen (ca. 20 Minuten).

(ca. 320 kcal 1.339 kJoule 1 BE)

Beilage: Petersilkartoffeln und Salate

Fischragout

300 g Seelachs
2 EL Vollkornmehl
1/8 l Wasser
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
100 g Champignons
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Petersilie

Mehl in Öl bräunen, mit Wasser ablöschen. Gemüse waschen und schneiden, in die Sauce geben.
Mit Gewürzen pikant abschmecken. Fisch in Würfel schneiden und in der Sauce ca.15 Minuten mitdünsten.

(ca. 250 kcal 1.046 kJoule 0,5 BE)

Beilage: Hirse oder Dinkelreis und Blattsalate

Scholle provenzalische Art

300 g Scholle
1 EL Öl
200 g Stangensellerie
1 Karotte, 50 g Erbsen
3 Tomaten
abgefettete Suppe oder Gemüsebrühe
Zitrone, Bohnenkraut, Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer

Fisch mit Zitrone und gehackten Kräutern würzen, salzen. Gemüse putzen, schneiden, in wenig Brühe dünsten. Tomaten überbrühen, Haut abziehen, zum Gemüse geben und einige Minuten dünsten. Fisch in Öl auf beiden Seiten braten.
Gemüse abschmecken und gemeinsam mit dem Fischfilet anrichten.

(ca. 190 kcal 795 kJoule 0 BE)

Beilage: Salzkartoffeln und Blattsalate

Fischfilet in Folie

300 g Fischfilets (Seelachs oder Lachsforelle)
1 EL Rapsöl zum Bestreichen der Folie
1 große Karotte, 1 Stück Sellerieknolle
1 kleinere Stange Lauch
Zitronensaft
2 EL gehackte Petersilie, je 1 Zweig Rosmarin und Zitronenthymian

Gemüse waschen, wenn nötig schälen und in feine Streifen schneiden. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen. 2 Stück Alufolie mit Öl bestreichen, Gemüse darauf verteilen, salzen und die Fischfilets darauflegen. Kräuter darübergeben und in die Alufolie einwickeln.

Im vorgeheizten Rohr bei 200 - 220 Grad ca. 25 Minuten garen.

(ca. 210 kcal 878 kJoule 0 BE)

Beilage: Salzkartoffeln, Rohrkartoffeln oder Hirse und kalte Joghurtsauce

Kartoffel-Gemüse Laibchen

280 g Kartoffeln, 1/2 Zwiebel
1 Karotte, 50 g Erbsen
2 EL Öl
40 g Vollkornmehl
1 Ei
Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Kartoffeln kochen, schälen und passieren. Zwiebel schälen, fein hacken, Karotten waschen und fein raffeln, Erbsen dünsten.
Kartoffelmasse mit Ei, Mehl, den Gewürzen und Kräutern vermischen, das Gemüse dazugeben und Laibchen formen. Kartoffellaibchen in einer beschichteten Pfanne langsam braten.

(ca. 400 kcal 1.672 kJoule 3 BE)

Beilage: Magerjoghurt-Schnittlauchsauce und Salate

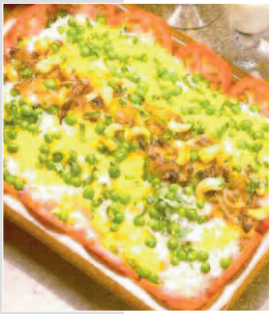
Gratinierte Makkaroni

120 g Vollkornmakkaroni roh
1 grüne Paprikaschote, 2 Tomaten
1 große Zwiebel, 100 g Champignons
1/8 l Joghurt, 1 Ei
50 g Käse (max. 35 % F.i.T.)
Gewürze, Knoblauch, Salz und Pfeffer

Makkaroni in Salzwasser kochen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken, Tomaten klein schneiden, Paprika fein würfeln. Champignons blättrig schneiden und in einem Topf mit Zwiebel und wenig Gemüsebrühe durchrösten, Paprika und Knoblauch dazugeben, fertig dünsten, dann die Tomaten hinzufügen.
Joghurt, Ei und geriebenen Käse versprudeln. Makkaroni und Gemüsesauce vermischen, in eine befettete Auflaufform füllen, mit dem Joghurtgemisch übergießen und bei Mittelhitze ca. 45 Minuten backen.

(ca. 360 kcal 1.506 kJoule 3,25 BE)

Dinkelreis-Risotto



90 g Dinkelreis
200 g Gemüse (Karotten, Erbsen, Sellerie, Lauch, Zucchini)
1/16 l Sauerrahm
1/16 l Joghurt (mager)
50 g Käse (max. 35 % F.i.T.)

Den Dinkelreis laut Packungsanleitung kernig dünsten. Gemüse kleinwürfelig schneiden, in wenig Wasser ebenfalls dünsten, und unter den fertigen Reis geben.

Das Joghurt-Sauerrahm-Gemisch dazugeben und zum Schluss den geriebenen Käse untermischen. Mit Kräutern, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

(ca. 370 kcal 1.548 kJoule 3 BE)

Lauchkuchen

Teig:
100 g Vollkornmehl
40 g Sonnenblumenmargarine oder Butter
2 - 3 EL Wasser, Salz

Belag:
200 g Lauch
50 g Schinken
1/8 l Joghurt, 1 Ei
Majoran, Thymian, Basilikum
Salz, Muskatnuss

Vollkornmehl mit Margarine oder Butter abbröseln und mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Diesen 1/2 Stunde rasten lassen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen, ringelig schneiden und in etwas Wasser leicht dünsten. Dann mit kleinwürfelig geschnittenem Schinken, den Gewürzen, Joghurt und Ei mischen.
Teig ausrollen, eine Springform damit auslegen und dabei einen Rand formen. Mit der Masse bestreichen und im Rohr bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

(ca. 470 kcal 1.966 kJoule 2,75 BE)

Spinatstrudel

2 Strudelblätter (100 g, tiefgefroren)
1 TL Öl

Fülle:
300 g Blattspinat (Tiefkühlware) oder
500 g frischer Blattspinat
1 EL Sojamehl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Eiklar
125 g Mozzarella (= 1 Kugel)
50 g Schafskäse, mild
1 EL Kräuter, fein gehackt
Muskat, Pfeffer, Salz

Den Blattspinat schonend in wenig Wasser mit Muskat, Salz, fein gehackter Knoblauchzehe und Pfeffer garen. Mozzarella und Schafkäse klein würfelig schneiden und unter den gegarten, überkühlten Blattspinat mischen.

Aus dem Eiklar einen festen Schnee zubereiten und diesen gemeinsam mit den Kräutern und dem Sojamehl unter den Spinat heben.

Ein Strudelblatt auf ein befeuchtetes Tuch legen, mit Öl bestreichen, das zweite Strudelblatt oben auflegen, die Spinatmasse darauf verteilen.

Danach die Seitenränder einschlagen und den Strudel einrollen. Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Rohr bei 200 Grad 25 - 30 Minuten backen.

(ca. 300 kcal 1.254 kJoule 2,6 BE)

Beilage: kalte Kräutersauce und Blattsalate

Hirseauflauf

75 g Hirse
100 g Apfel
1 Ei
30 g Sonnenblumenmargarine oder Butter
200 g Magertopfen
Zitronensaft, Zitronenschale, Süßstoff

Die Hirse heiß abspülen und laut Packungsanleitung weich dünsten. Aus Margarine oder Butter und Dotter einen Abtrieb bereiten. Den kleingewürfelten, geschälten Apfel und Topfen beigeben. Nun Hirse, Gewürze, Süßstoff und zum Schluss den Eischnee unterheben. In eine leicht befettete Auflaufform geben, in das vorgeheizte Rohr schieben und bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

(ca. 472 kcal 1.973 kJoule 3 BE)

Vollkornpalatschinken

60 g Vollkornmehl
1/2 Ei
1/8 l Milch
1 Prise Salz, 1 EL Öl

Fülle:
150 g Magertopfen
Süßstoff, Zitronensaft, Zitronenschale, Streusüße

Aus Milch, Mehl, Ei und Öl einen dünnen Palatschinkenteig zubereiten und 1/2 Stunde quellen lassen, event. etwas Mineralwasser dazugeben.
Palatschinken in einer beschichteten Pfanne backen, mit Fülle bestreichen, einrollen und nach Belieben mit Streusüße verfeinern.

(ca. 170 kcal 711 kJoule 1,75 BE)

Erdbeerknödel

1/16 l Wasser
60 g feines Dinkelmehl, 1/2 Ei
20 g Sonnenblumenmargarine oder Butter
200 g Erdbeeren
30 g Brösel
Süßstoff oder Diabetikerstreusüße

Für den Brandteig 1/16 l Wasser, Salz, 10 g Margarine oder Butter aufkochen, das Vollkornmehl dazugeben, unter ständigem Rühren solange kochen, bis sich die Masse vom Gefäß löst. Auskühlen lassen, dann das halbe Ei nach und nach in die überkühlte Masse einrühren. Den Teig in Stücke teilen, flach drücken, die Erdbeeren darauflegen, Knödel formen und in Salzwasser kochen. Mit der restlichen Margarine oder Butter die Brösel rösten. Diese entweder mit Süßstoff süßen oder die Knödel beim Anrichten mit Diabetikerstreusüße bezuckern.

(ca. 260 kcal 1.088 kJoule 3 BE)

Mais-Apfel-Schnitten

100 g Maisgrieß (Polenta)
300 ml Flüssigkeit (1/2 Milch, 1/2 Wasser)
150 g blättrig geschnittene Äpfel
10 g Butter oder ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
Bourbonvanille, Nelke, Zimtstange
Zitronenschale, Süßstoff

Maisgrieß mit den Gewürzen aufkochen und ausquellen lassen, die Äpfel, Süßstoff und Margarine oder Butter beigeben. Die Masse noch heiß auf ein nasses Brett streichen, auskühlen lassen, Vierecke schneiden und diese auf einem befetteten oder mit Backpapier ausgelegtem Blech bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.
Mit Zimt bestreut servieren.

(ca. 220 kcal 920 kJoule 4 BE)

Kaiserschmarrn

150 ml Halbfettmilch
1 Msp. Safran
1/2 TL Öl für den Teig
50 g feines Vollkornmehl
1 Prise Salz
2 Eiklar
ungehärtete Sonnenblumenmargarine oder Öl zum Herausbacken
Zitronenschale
etwas Süßstoff nach Belieben
Diabetikerstreusüße zum Bezuckern

Milch mit Safran und Öl vermischen und einige Minuten stehen lassen, damit der Safran seine gelbe Farbe besser abgeben kann.
Nun das Vollkornmehl und die Gewürze dazugeben, anschließend den Teig ca. 15 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit aus dem Eiklar einen festen Schnee zubereiten, diesen unter den Teig heben, eventuell mit etwas Süßstoff süßen.

In einer Pfanne wenig Öl erwärmen, Teig einfüllen und daraus ein knuspriges Omelett backen. Dieses zum Schluss in mundgerechte Stücke zerteilen und mit Diabetikerstreusüße bestreut servieren.

(ca. 210 kcal 879 kJoule 2,5 BE)

Mit zuckerfreiem Kompott oder Mus servieren.

Joghurt-Topfencreme

1 Becher Vollmilchjoghurt (250 g)
1/2 Pkg. Magertopfen, Saft 1/2 Zitrone
Vanillemark, Zimtpulver, Süßstoff

Joghurt, Topfen, Zitronensaft, Zimt und Vanillemark mit einem Schneebesen cremig rühren und nach Belieben mit Süßstoff süßen.

(ca. 122 kcal 510 kJoule 0,5 BE)

Reissalat

60 g Vollkornreis roh
1 Zwiebel, gehackt
120 g gebratenes Hühnerfilet ohne Haut
100 g Chicoree
110 g Kiwi
100 g Mandarine mit Schale gewogen
1 EL Öl, Essig, Curry, Salz, Dill

Reis in doppelter Menge Wasser dünsten und auskühlen lassen. Fleisch in Streifen schneiden. Chicoree waschen und in Streifen schneiden, Mandarinen sorgfältig schälen, in Spalten teilen und einmal durchschneiden. Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Curry, Salz und Dill eine Marinade bereiten. Gehackte Zwiebel, Fleisch und Reis hineingeben. Kurz vor dem Servieren Chicoree und Obst dazumischen.

(ca. 340 kcal 1.423 kJoule 3 BE)

Nudelsalat

80 g Vollkornnudeln roh
1 Bund Radieschen
100 g Fisolen
1 Stück Stangensellerie (= ca. 100 g)
100 g gekochtes Rindfleisch, mager
1 Zwiebel
1 EL Öl, Essig, gehackte Kräuter, Salz

Nudeln bissfest kochen, abschrecken, auskühlen lassen. Fisolen schneiden und in wenig Flüssigkeit garen. Stangensellerie und Radieschen fein schneiden. Fleisch in Streifen und Zwiebel in Ringe schneiden.

Marinade aus Öl, Essig und Kräutern zubereiten. Fleisch und Gemüse marinieren, salzen und einige Zeit durchziehen lassen, mit Kräutern bestreut servieren.

(ca. 250 kcal 1.046 kJoule 2 BE)

Heringsalat

2 Tomaten
200 g Mischgemüse (auch tiefgekühlt)
150 g Hering
280 g Kartoffeln
1 Zwiebel
200 g Apfel
1 EL Rapsöl
Essig, Kräuter, Salz

Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Mischgemüse in wenig Wasser kernig dünsten und ebenfalls überkühlen. Hering abtropfen lassen und zerkleinern, Zwiebel hacken. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und würfelig schneiden.
Alle Zutaten vermischen, mit Marinade aus Öl, Essig, Kräuter und Salz übergießen, durchziehen lassen und mit Tomatenspalten garnieren.

(ca. 300 kcal 1.225 kJoule 3 BE)

Hirsesalat

60 g Hirse
70 g tiefgekühlten Zuckermais
40 g gekochte Kidneybohnen
1 roter Paprika
1 Zucchini (ca. 100 g)
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl oder Olivenöl
Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Knoblauch

Hirse heiß abspülen und laut Packungsanleitung kochen. Noch 15 Minuten ausquellen lassen, abkühlen.

Inzwischen die Maiskörner kurz kochen, restliches Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.
Das Gemüse unter die abgekühlte Hirse mischen, Bohnen dazugeben und marinieren.

(ca. 270 kcal 1.230 kJoule 2,5 BE)

Kartoffelkäse

140 g mehlige Kartoffeln
100 g Magertopfen
2 EL Sauerrahm
1 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken, Zwiebel schälen und fein hacken.
Sauerrahm mit Topfen verrühren. Kartoffeln, Zwiebel, Gewürze hinzufügen und gut vermischen (statt Topfen kann auch Hüttenkäse oder Schafkäse verwendet werden).
Mit reichlich Schnittlauch bestreuen.

(ca. 100 kcal 418 kJoule 0,5 BE)

Gemüse-Zwiebel Aufstrich

1 kleine Zwiebel
1 Karotte
je 1 Stück Sellerie und Lauch (je ca. 50 g)
2 EL Olivenöl
125 g Magertopfen
1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon)
Salz, Pfeffer

Gemüse waschen und putzen. Lauch halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken, Karotten und Sellerie fein würfelig schneiden oder reiben. Gemüse in Öl goldgelb dünsten, abkühlen lassen. Dann das Gemüse mit dem Topfen vermengen, mit den gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken und kühl stellen.

(ca. 80 kcal 335 kJoule 0 BE)

Hafer-Kren Aufstrich

100 g Haferschrot
1 kleine Zwiebel
1 EL frisch geriebener Kren
40 g Butter oder Sonnenblumenmargarine
2 EL Haferflocken (= 20 g)
Gemüsebrühe nach Bedarf
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und mit 1 EL Fett anrösten. Haferschrot und Haferflocken dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Es soll ein dicker Brei entstehen. Ausquellen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss restliche Butter oder Margarine und Kren einrühren.

(ca. 160 kcal 670 kJoule 1,5 BE)

Kichererbsenpaste

100 g Kichererbsen
3/8 l Wasser
1 Lorbeerblatt
2 EL Zitronensaft
1 zerdrückte Knoblauchzehe
2 EL Sesammus (Reformhaus)
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Petersilie

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser und dem Lorbeerblatt ca. 45 Minuten weichkochen, abseihen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen.

Die gekochten Kichererbsen mit 1/16 l Kochflüssigkeit und Zitronensaft passieren, anschließend würzen und zum Schluss mit Olivenöl schaumig rühren. Die Paste soll gut streichfähig sein, falls sie zu fest ist, noch etwas Kochflüssigkeit unterrühren.

(ca. 110 kcal 460 kJoule 0 BE)

Salzkartoffeln

1 Portion = 140 g geschält gewogen

Kartoffeln schälen und vierteln. In kaltes Wasser geben, salzen, 1 TL Kümmel dazugeben und kochen.

(ca. 98 kcal 410 kJoule 2 BE)

Kartoffelpüree mit Safran

280 g mehlige Kartoffeln, geschält gewogen
1 EL ungehärtete Sonnenblumenmargarine (= 10 g)
knapp 1/8 l Magermilch
einige Safranfäden
Muskat, Salz

Kartoffeln vierteln, mit Salz und Safran kochen, abseihen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit einem Schneebesen Sonnenblumenmargarine und Milch einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

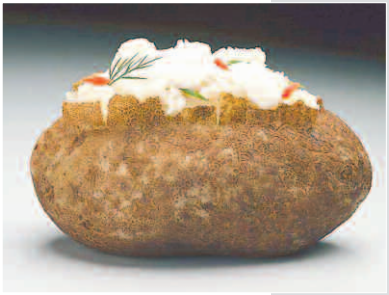
(ca. 162 kcal 677 kJoule 2,2 BE)

Rohrkartoffeln

1 Portion = 150 g mit Schale gewogen

Kartoffeln waschen, abbürsten und halbieren. Die Schnittfläche mit grobem Salz und Kümmel bestreuen.
Kartoffelhälften mit den Schnittflächen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200 Grad ca. 25 Minuten im Rohr backen – bis die Kartoffeln weich sind und die Schnittflächen leicht gebräunt.

(ca. 105 kcal 439 kJoule 2 BE)



Naturreis mit Gemüse

60 g Naturreis
2 Karotten, einige Broccoliröschen, einige Champignons
1 EL gehackte Petersilie, Salz

Naturreis laut Packungsanleitung garen. Inzwischen Gemüse waschen, in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden und in wenig Wasser dünsten – nicht zu weich! Gemüse, Reis und Kräuter mischen und salzen.

(ca. 130 kcal 542 kJoule 2 BE)

Serviettenknödel

180 g feines Vollkornbrot oder Gebäck vom Vortag
(zB. Grahamweckerl, Dinkelbrot)
100 ml Magermilch
1 großes Ei , Salz, Muskat, 1 EL gehackte Petersilie

Brot würfelig schneiden. In eine Teigschüssel geben und mit der Magermilch befeuchten, einige Zeit stehen lassen. Ei, Salz, Muskat und Petersilie dazugeben und einen Knödelteig zubereiten. Wenn die Knödelmasse zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben. Eine Stoffserviette oder ein Geschirrtuch befeuchten und die Knödelmasse darauf verteilen. Eine Rolle formen, die Enden mit Garn zubinden und in einem großen Kochtopf in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Teigrolle aus dem Wasser heben, Garn aufschneiden und das Tuch aufrollen. Knödel in Scheiben schneiden und servieren.

(ca. 251 kcal 1049 kJoule 3 BE)

Kräuter-Dinkelnockerl

45 g Weizenmehl , 60 g feines Dinkelvollmehl
1 Ei , Mineralwasser nach Bedarf, Salz, 2 EL gehackte Kräuter

Mehl, Ei, Wasser und Salz zu einem mittelfesten Teig verrühren – geben Sie vorerst nicht zuviel Wasser dazu, damit der Teig nicht zu weich wird. Teig ca. 1/2 Stunde rasten lassen. Inzwischen Wasser zum Kochen bringen, salzen. Teig in ein Nockerlsieb füllen und in das kochende Salzwasser streichen. Einige Minuten kochen lassen und Nockerl mit einem Seihschöpfer herausheben.

(ca. 242 kcal 1012 kJoule 2 BE)

Bunte Hirse

90 g Hirse
je eine rote und grüne Paprikaschote, 2 Tomaten
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Muskat

Hirse laut Packungsanleitung zubereiten. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und ebenfalls klein würfeln. Paprikawürfel in ganz wenig Flüssigkeit kurz dünsten. Fertige Hirse mit Petersilie, Paprika- und Tomatenwürfeln vermischen, würzen und auf der warmen Herdplatte zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen.

(ca. 186 kcal 777 kJoule 3 BE)

Kalte Kräuter- oder Schnittlauchsauce

1/2 Pkg. Magertopfen
1/2 Becher Magerjoghurt
2 EL gehackte Kräuter oder Schnittlauch
1 zerdrückte Knoblauchzehe (oder Knoblauchsalz)
Salz, Pfeffer

Topfen und Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen.

(ca. 73 kcal 303 kJoule 0,25 BE)

Tipp: Sie können zum Abschmecken auch etwas Senf verwenden.

Griechische Joghurtsauce (Tsatsiki)

Je 1 kleiner Becher Magerjoghurt und Vollmilchjoghurt
1/2 Salatgurke, 2 - 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Gurke schälen, Kerne entfernen und grob raffeln. Knoblauch schälen und zerdrücken. Gurke, Knoblauch und Joghurt vermischen, salzen und pfeffern.

(ca. 102 kcal 427 kJoule 0,7 BE)

Salatdressing mit Zitrone

2 EL Olivenöl oder Rapsöl
Saft einer Zitrone
4 EL kalte Gemüsebrühe (Würfel)
Kräutersalz, Pfeffer, event. Süßstoff

Alle Zutaten vermischen – schmeckt besonders gut zu Chicoree- und Endiviensalat.

(ca. 90 kcal 376 kJoule 0 BE)

Buttermilchdressing

1/8 l Buttermilch
1 EL gehackte Kräuter
(zB. Petersilie, Dill, Borretsch, Sauerampfer)
Pfeffer
1 EL Kräuteressig

Alle Zutaten vermischen – schmeckt vorzüglich zu Rohkostsalaten und Blattsalaten.

(ca. 22 kcal 91 kJoule 0,25 BE)

Einfache Salatmarinade

2 EL Olivenöl
4 EL Weinessig (rot oder weiß)
4 - 6 EL Wasser
Salz, event. Süßstoff
1 EL gehackte Kräuter

Alle Zutaten vermischen – zum Verquirlen ist ein Milchaufschäumer bestens geeignet.

(ca. 90 kcal 376 kJoule 0 BE)

Unser Tipp: verwenden Sie hochwertige Salatöle – Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl und Sojaöl enthalten besonders wertvolle Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen. Geschmackliche Vielfalt bieten die verschiedensten Essigsorten und alle Küchenkräuter.

Beerenkompott

je 100 g Brombeeren, Himbeeren,
Heidelbeeren, rote Ribisel
1/2 Vanilleschote, 1 Stück Zimtstange
Saft 1/2 Zitrone, 1/4 l Wasser, Süßstoff nach Bedarf

Vanilleschote aufschneiden und mit einer Messerspitze das Vanillemark herauskratzen. Beeren waschen, mit Wasser Vanillestange und -mark, Zimtstange und Zitronensaft aufkochen lassen und nach Belieben süßen. Sie können auch Tiefkühlbeeren verwenden.
(ca. 74 kcal 308 kJoule 1 BE)

Erdbeersauce

200 g Erdbeeren, 1/2 Vanillestange
etwas Zitronensaft, etwas Wasser, Süßstoff nach Belieben

Beeren waschen, Blätter entfernen und halbieren. Vanillestange aufschneiden und mit einer Messerspitze das Mark herauskratzen. Beeren mit wenig Wasser, Vanillemark und Zitronensaft kurz aufkochen lassen. Die Beeren mit einem Mixstab pürieren und nach Belieben mit Süßstoff süßen. Schmeckt besonders gut zu Joghurt, Topfencreme oder Topfennockerl.
(ca. 32 kcal 134 kJoule 0,5 BE)

Apfelkompott/Apfelmus

300 g geschälte und entkernte säuerliche Äpfel (zB. Boskoop)
1 Stück Zimtstange, 3 Gewürznelken, 1 unbehandelte Zitrone
Süßstoff nach Belieben, Wasser

Äpfel in Spalten schneiden mit ca. 1/4 l Wasser, den Gewürzen, etwas Zitronensaft und Zitronenschale einige Minuten köcheln lassen und nach Belieben mit Süßstoff süßen. Für die Apfelmuszubereitung nur ganz wenig Wasser dazugeben, nach dem Kochen Gewürze und Zitronenschale entfernen, mit einem Stabmixer pürieren und mit Süßstoff abschmecken. Kompott bzw. Mus in 2 Schalen aufteilen.
(ca. 81 kcal 338 kJoule 1,5 BE)

Mit freundlicher Unterstützung der

Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Burgenländische Gebietskrankenkasse, Siegfried Marcus-Str. 5 7000 Eisenstadt, Telefon: 02682/608, E-mail: bgkk@bgkk.at; Nachdruck mit Genehmigung durch die Salzburger Gebietskrankenkasse; Inhalt: Gabriele Scheberan, Dipl. Diätassistentin und Ernährungsmedizinische Beraterin; Redaktion: Hertha M. Petertill, Öffentlichkeitsarbeit, redaktion@sgkk.at; Gestaltung: DESK TOP MEDIA Salzburg; Druck: Gutenberg; Auflage: 2.000 Stück - 9/2009