

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Gratinierte Zucchinirollchen

- 500 g mittelgroße Zucchini  
150 g Feta (Schafskäse)  
500 g Tomatenstücke aus der Dose  
100 g Käse zum Gratinieren (30 % Fett i.Tr.)  
1 Bund Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Speisestärke  
1 TL Olivenöl zum Einfetten der Gratinform  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Eine große Gratinform einfetten.
  2. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (z. B. mit einem Sparschäler). Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser im Sieb abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schafskäse fein würfeln. Tomatenstücke abtropfen lassen (den Saft aufheben). Basilikumblätter in Streifen schneiden.
  3. Tomaten, Basilikum, Speisestärke und Schafskäse vermischen. Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.
  4. Die mit 1-2 TL der Tomaten-Käse-Mischung belegten Zucchinischeiben aufgerollt senkrecht in die Gratinform setzen und den Rest des Tomaten-Käse-Gemischs mit dem Tomatensaft darüber verteilen. Den Käse zum Gratinieren grob gerieben über alles streuen. Die Zucchinirollchen goldgelb überbacken (ca. 20 Minuten). Besonders lecker dazu: Naturreis mit Biss oder knackiges Mehrkornbrot.

Ca. 300 kcal pro Portion

## Erdbeer-Amaretto-Becher

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

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

Ca. 160 kcal pro Portion

### Anmerkung:

Statt Erdbeeren können auch Himbeeren verwendet werden.



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Rucola und Radicchio mit Parmesan

- 1 Bund Rucola
- 1 mittelgroßer Kopf Radicchio
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 EL bestes Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 schönes Stück Parmesan



1. Rippen und Stiele von Rucola und Radicchio entfernen. Beide waschen und trocken schütteln. Radicchio in mundgerechte Stücke zerkleinern.
2. Petersilie waschen, Stiele entfernen und sehr fein hacken. Zitrone heiß abwaschen. Vor dem Auspressen die Schale mit einer feinen Reibe dünn abreiben.
3. Petersilie, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und das Olivenöl mit Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren.
4. Die Salatsoße an Rucola und Radicchio geben. Auf den Tellern anrichten und vor dem Servieren dünne Parmesanspäne mit einer groben Reibe über den Salat verteilen.

Ca. 215 kcal pro Portion

## Forelle in der Folie

- 4 ausgenommene Forellen
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 TL Olivenöl
- Aluminiumfolie

1. Backofen auf 200°C (Umluft 180° vorheizen).
2. Die Forellen unter fließendem Wasser waschen, anschließend mit Küchenpapier trocknen, Knoblauch fein hacken, Petersilie waschen und trocknen, die Blätter am Stiel lassen.
3. Die Forellen mit der Olivenöl-Knoblauch-Salz Mischung füllen.
4. Die gewaschenen Tomaten in Scheiben schneiden. Für jede Forelle ein genügend großes Stück Alufolie mit etwas Öl bepinseln, Tomatenscheiben und Petersilienstängel verteilen und die Forellen darauf legen. Die Aluminiumfolien einschlagen und die Ränder fest einrollen.
5. Die Folienpäckchen auf ein Backblech legen und 25-30 Minuten garen

Ca. 190 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Bunte Gemüse-suppe

2 kleine Möhren  
2 kleine Zucchini  
100 g Zuckerschoten  
1 kleine gelbe Paprikaschote  
3/4 l kräftige Gemüsebrühe  
75 g Kirschtomaten  
50 g Sonnenblumenkerne  
1 TL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Möhren und Zucchini nach dem Waschen in feine Stifte schneiden. Die Zuckerschoten wenn notwendig von den Fäden befreien und je nach Größe halbieren oder dritteln. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden.
2. Das Gemüse in die kochende Brühe geben und etwa 5 Minuten mitkochen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Die gewaschenen Kirschtomaten vierteln und nur so kurz in der Brühe ziehen lassen, dass sie ihren fruchtigen Geschmack behalten. Die Sonnenblumenkerne mit dem Olivenöl rösten und zur Suppe geben.

Ca. 120 kcal pro Portion

## Spaghetti mit Oliven-Kräuter-Sauce

100 g schwarze Oliven ohne Steine  
100 g paprikagefüllte grüne Oliven  
40 g gehackte Mandeln (4 EL)  
2 Bund glatte Petersilie  
2 Bund Basilikum  
2 TL frische Thymianblättchen  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
400 g Spaghetti  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Schwarze Oliven fein hacken.
2. Mandeln in einer trockenen Pfanne bei schwacher Hitze unter Rühren anrösten.
3. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Grüne Oliven vierteln. Alles mit dem Öl vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
4. Spaghetti al dente kochen, heiß auf 4 tiefe Teller verteilen und die Soße unterheben.

Ca. 650 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.





# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Sizilian. Orangen-Fenchel-Salat

2 kleinere oder 1 große Fenchelknolle  
4 saftige Orangen  
4 x 4 schwarze Oliven  
1 Zweig Rosmarin (oder Petersilie)  
1 EL Rotweinessig  
3 EL bestes Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Falls notwendig die äußeren welken Blätter vom Fenchel entfernen und die dicken Stiele abschneiden. Fenchelgrün abzupfen und zerkleinern. Fenchel waschen, längs vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden.

2. Orangen so schälen, dass auch die weiße bittere Haut entfernt wird. Dann in nicht zu dicke

Scheiben schneiden. Dabei den auslaufenden Saft auffangen.

3. Die Orangenscheiben unten und darauf den Fenchel und je 4 Oliven auf die Teller verteilen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und ganz fein hacken. Zusammen mit dem Fenchelgrün über den Salat geben. Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Orangensaft verrühren und über den Salat gießen. Orangen-Fenchel-Salat schmeckt am besten, wenn er frisch, direkt nach der Zubereitung, gegessen wird.

*Ca. 150 kcal pro Portion*

## Thunfisch nach sizilianischer Art

2 unbehandelte Orangen  
1 unbehandelte Zitrone  
4 frische Thunfischkoteletts zu je 180 g  
2 EL Olivenöl  
100 ml trockener Marsala (oder Weißwein)  
3 EL Butter  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Backofen auf 70°C vorwärmen und eine hitzefeste Platte hineinstellen.
2. Von der gewaschenen Zitrone und den Orangen die Schale dünn – ohne die weiße Haut – abschneiden und fein hacken, dann die Früchte auspressen.
3. Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze in Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten und im Ofen auf der vorgewärmten Platte zugedeckt warm halten.
4. Jetzt den Marsala mit dem Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne gießen und leicht einkochen lassen. Die Butter in kleinen Stücken mit einem Schneebesen einarbeiten, die fein geschnittene Zitronen und Orangenschale untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Fisch gießen und heiß servieren.

*Ca. 580 kcal pro Portion*

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Bruschetta

1 Bund Basilikum  
3 – 4 reife, fruchtige Tomaten  
2 EL bestes Olivenöl  
4 große Scheiben italienisches Weißbrot  
4 Knoblauchzehen  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und klein würfeln. Mit Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.



2. Knoblauch schälen. Die Brote halbieren und toasten oder im Backofen knusprig – aber nicht zu dunkel – rösten.
3. Die heißen Brote mit dem Knoblauch einreiben. Das geht sehr gut, da die knusprigen Brotscheiben wie eine Reibe wirken. Die Tomatenmischung auf die Brote verteilen. Bruschetta sollten Sie essen, solange das Brot noch warm und knusprig ist.

*Ca. 95 kcal pro Portion*

## Spezzatino Kalbfleischragout mit Trauben

800 g Kalbfleisch zum Schmoren (Schulter oder Nacken)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
einige Zweige frischer Salbei  
2 EL Olivenöl  
150 ml Vin Santo  
200 g helle Weintrauben  
1 EL Butter  
1 EL Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Fleisch in nicht zu große Würfel schneiden, dabei die größeren Fettstücke und die Sehnen entfernen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Salbei waschen, die Blätter in Streifen schneiden.
3. Das Fleisch mit Öl in einem größeren Topf braun anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch und Salbei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 20 Minuten bei schwacher Hitze in Vin Santo garen.
4. Die gewaschenen Trauben mit Butter in einer kleinen Pfanne anschmoren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, zum Fleisch geben und mit dem Fleisch noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.

*Ca. 385 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Bruschetta mit Champignons

1 gelbe Paprikaschote  
200 g Champignons  
50 g Parmaschinken  
1 Bund glatte Petersilie  
2 EL bestes Olivenöl  
4 große Scheiben italienisches Weißbrot  
4 Knoblauchzehen  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Die Stiele der Champignons entfernen, die Köpfe säubern und in feine Scheiben schneiden. Parmaschinken vom Fettrand befreien und klein schneiden. Petersilie waschen, die Blätter fein wiegen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Parmaschinken, Pilze und Paprika kurz anbraten. Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Knoblauch schälen und halbieren. Die Brote rösten und mit dem Knoblauch einreiben.

4. Die Paprika-Schinken-Pilzmischung auf die knusprigen Brote verteilen. Bruschetta heiß und knusprig servieren.

*Ca. 170 kcal pro Portion*



## Zitronen-Knoblauch-Hähnchen

8 Hähnchenkeulen (ohne Haut)  
2 Zweige Rosmarin oder  
2 EL getrocknete Rosmarinnadeln  
2 unbehandelte Zitronen  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
500 g fest kochende Kartoffeln  
6 Knoblauchzehen  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Bratbeutel oder Bratschlauch

1. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. (Der Rost soll erst einmal kalt bleiben und muss herausgenommen werden)
2. Von den gewaschenen Zitronen die Schale fein abreiben. Die Zitronen schälen und die Filets herausschneiden, dabei den Saft auffangen.
3. Rosmarin waschen, trocknen und die Nadeln von den holzigen Stielen trennen. 1 TL der Nadeln fein hacken. Die abgeriebene Zitronenschale mit dem gehackten Rosmarin, Olivenöl, Salz und frisch-gemahlenem Pfeffer mischen und die Hähnchenkeulen damit gut einreiben.
4. Kartoffeln schälen, würfeln, leicht salzen und pfeffern.
5. Die Hähnchenkeulen mit Kartoffeln, geschältem Knoblauch, Zitronenfilets, Zitronensaft und den restlichen Rosmarinnadeln in den Bratbeutel füllen. Bratbeutel verschlossen und oben eingestochen auf dem kalten Rost in den vorgeheizten Ofen schieben. (Die Fettpfanne sollte zur Sicherheit unter den Rost mit dem Bratbeutel geschoben werden.) Etwa 35 Minuten braten.
6. Bratbeutel vorsichtig aufschneiden, den Inhalt herausnehmen und anrichten.

*Ca. 780 kcal pro Portion*

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.





# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Fisch mit Rucolasoße

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1-2 Bund Rucola (je nach Größe)  
2 Knoblauchzehen  
700-800 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
100 g Cocktailtomaten  
1 EL Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 70°C vorwärmen und eine hitzefeste Platte hineinstellen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocknen und die dicken Stiele entfernen. Einige Blätter beiseite legen, den Rest fein hacken. Den geschälten Knoblauch fein schneiden oder durch eine Presse drücken.
3. Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten, dann im vorgewärmten Ofen auf der Platte zugedeckt warm halten.
4. Pinienkerne in der Pfanne mit Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch unter Rühren goldbraun werden lassen. Nach ca. 4 Minuten den fein gehackten Rucola und etwas Wasser (oder Weißwein) dazu geben und vorsichtig 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Die Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab fein aufarbeiten. Die Fischfilets mit der Soße, halbierten Cocktailtomaten und dem restlichem Rucola angerichtet servieren.

Ca. 300 kcal pro Portion

## Erdbeereis

600 g Erdbeeren  
500 ml Kefir (1,5 % Fett)  
200 g Tofu (Sojabohnenquark)  
4 EL Ahornsirup  
Saft von 1 Zitrone  
100 g Schlagsahne

1. Den Tofu mit Kefir, Ahornsirup und Zitronensaft im Mixer auf der höchsten Stufe sehr fein pürieren. Wenn nötig die Masse noch einmal durch ein Sieb geben.
2. Die gewaschenen Erdbeeren ebenfalls pürieren, durch ein Sieb streichen und dann mit der Tofu-Kefir-Creme vermischen. Die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
3. In Portionsschälchen füllen und im Tiefkühlschrank stellen oder im Gefrierfach des Kühlschranks gefrieren lassen.

Ca. 230 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Lachs auf Gemüse- nudeln

400 g Lachsfilet  
100 g Bandnudeln  
500 g Möhren  
500 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
100 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
3 EL saure Sahne  
1 TL Butter  
1 TL Zitronensaft  
Salz, weißer Pfeffer

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
2. Aus 1 TL Zitronensaft, 1/2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Das Lachsfilet in vier Stücke schneiden und mit der Marinade eingestrichen in eine ofenfeste Form legen.
3. Basilikum und Petersilie sehr fein hacken und mit dem Rest des Olivenöls vermengt auf die Filets geben. Den Lachs im Backofen 15 Minuten garen.
4. Während dieser Zeit die Bandnudeln al dente kochen. Die Möhren und Zucchini in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, in Butter anbraten, mit der Brühe ablöschen und mit den Möhrenstreifen dünsten. Nach 3 Minuten die Zucchiniestreifen hinzufügen und weitere 3 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln mit der sauren Sahne unter das Gemüse heben und auf vorgewärmten Tellern mit den Lachsfilets anrichten.

Ca. 330 kcal pro Portion

## Kaninchen mit Kürbis im Tontopf gegart

1 Kaninchen etwa 1,2 kg  
in Portionsstücke zerteilt  
Paprikapulver, edelsüß  
600 g Kürbisfleisch  
300 g festkochende Kartoffeln  
250 g kleine Zwiebeln  
2 rote Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
200 ml Gemüsebrühe  
250 g Tomaten  
weißer Pfeffer und Salz

1. Vorab den Tontopf etwa 20 Minuten wässern.
2. Währenddessen die Kaninchenteile in einer Mischung aus Paprikapulver, Pfeffer und Salz wälzen. Das Kürbisfleisch wird in große Würfel (etwa 2 cm Kantelänge) geschnitten, Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika werden fein gewürfelt. Der Knoblauch wird geschält und in feine Scheiben geschnitten – oder mit einer Knoblauchpresse bearbeitet.
3. Alles zusammen wird im Tontopf gut vermischt mit der Brühe übergossen. Die Thymianzweige nicht vergessen!
4. Nun den Tontopf zugedeckt in den kalten Backofen stellen und bei 220°C (Umluft 200°C) etwa 1 1/4 Stunden garen.
5. Zum Ende der Garzeit die Tomaten in Achteln dazugeben. Bei geöffnetem Tontopf noch 20 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken.

Ca. 360 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.





# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Lammkeule aus dem Ofen

1 Lammkeule  
(ohne Knochen ca. 1 kg)  
1 kg Kartoffeln  
1-2 Zwiebeln  
2-4 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Saft von 2 Zitronen  
2 EL Tomatenmark  
einige Rosmarin- und Oreganozweige  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 190°C (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Lammkeule mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem in Stifte geschnittenen Knoblauch spicken. In einer Schüssel mit Zitronensaft marinieren und zugedeckt 2-3 Stunden ziehen lassen.



3. Öl in einem Bräter erhitzen, die Keule darin von allen Seiten anbraten. Die gewürfelten Zwiebeln mit Tomatenmark, Rosmarin und Oregano dazugeben und etwa 1 Stunde garen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
4. Die Kartoffeln schälen, vierteln, leicht salzen, zur Keule in den Bräter geben und alles weitere 30 Minuten garen. Falls nötig, immer wieder ein wenig Wasser nachgießen.

Ca. 520 kcal pro Portion

## Orangen-Clementinen-Salat

4 Clementinen  
2 Orangen  
1 rosa Grapefruit  
2 TL flüssiger Honig  
1 Messerspitze gemahlene Vanille  
1 EL Pistazienkerne  
einige Zitronenmelisseblättchen

1. Clementinen, Orangen und Grapefruit so gründlich schälen, dass auch die weiße Haut der Früchte entfernt wird. Den beim Zerteilen der Früchte austretenden Saft auffangen.
2. Den mit Honig und Vanille vermischten Saft zu den Früchten geben und alles in einer Schüssel zugedeckt gut durchziehen lassen.
3. In Gläser füllen, mit grob gehackten Pistazien bestreuen und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Ca. 110 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Griechische Spinattaschen

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 2 EL Ouzo
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Für die Füllung:

- 1 kg Blattspinat
- 4-5 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Quark
- 1 Bund Dill
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Mehl in eine Schüssel geben und mit 1 Tasse lauwarmem Wasser, Ouzo, Öl und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel geformt in Folie 1 Stunde ruhen lassen.
2. Für die Füllung den gewaschenen und geputzten Spinat klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit dem Spinat 3 Minuten in Öl dünsten. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Quark und dem geschnittenen Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Den Teig dünn ausrollen und Quadrate von 10x10cm schneiden. In die Mitte der Quadrate jeweils 2 EL der Füllung setzen. Die Ecken über die Füllung schlagen und an den Spitzen zusammendrücken. Das Ei verquirlen, die fertigen Taschen damit bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen. Die Spinattaschen mit Backpapier auf ein Backblech setzen und 20 Minuten backen.

Ca. 360 kcal pro Portion

## Fisch-Gemüse-Suppe

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote  
2 Möhren

- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 g Fischfilet (z. B. Lachs, Kabeljau, Rotbarsch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und gut zerkleinern. Paprika und Möhren nach dem Putzen in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl goldgelb anbraten. Paprika und Möhren nur kurz anbraten – also etwas später dazu geben. Alles mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.
3. Das Fischfilet in mittelgroße Würfel schneiden.
4. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Mit einer Schaumkelle die Hälfte des Gemüses herausheben und beiseite stellen. Den Rest in der Suppe pürieren.
5. Gemüse und Fischwürfel in die pürierte Suppe geben, zugedeckt 4-5 Minuten ziehen lassen.
6. Gewaschenen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Ca. 110 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Sesam-Quarktaschen

Für den Teig:  
250 g Mehl  
1 EL Olivenöl  
1 EL Ouzo  
1 EL Zitronensaft  
1 Ei zum Bestreichen  
2 EL Sesamsamen zum Bestreuen; Salz

Für die Füllung:  
250 g Speisequark  
250 g Buttermilch-Frischkäse (8 % Fett absolut)  
2 Eiweiß  
1-2 Zweige Minze  
2 verquirlte Eigelb  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Öl, Ouzo, Zitronensaft, Salz und 1 Tasse lauwarmes Wasser dazugeben. Alles zu einem Teig verkneten, den Teig zu einer Kugel formen, in Folie packen und 1 Stunde ruhen lassen.
2. Für die Füllung die gewaschene Minze fein hacken. Den Quark mit dem Käse, 2 Eiweiß, etwas Salz und der Minze gut vermischen.
3. Den Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C). Den Teig dünn ausrollen und Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen. Die Füllung mit einem Teelöffel verteilen. Die Kreise zu Halbmonden falten und die Ränder fest zusammendrücken. Die Quarktaschen nun mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Sesamsamen bestreuen, mit Backpapier auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen goldgelb backen (etwa 20 Minuten). Sesam-Quarktaschen schmecken pur oder mit Honig. Sie werden warm oder kalt serviert.

Ca. 785 kcal pro Portion

## Heilbutt in Zitronensoße

4 Heilbuttfilets  
2 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
500 g fettarmer Joghurt  
4 EL frisch gehackte Kräuter  
Saft von 3 Zitronen  
4 EL Weißwein  
2 EL Mehl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Heilbuttfilets waschen, mit Küchenpapier trocknen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl goldgelb anbraten. Den restlichen Zitronensaft, Wein und Joghurt in die Pfanne geben, salzen, pfeffern, glattrühren und behutsam erhitzen. Mehl mit 2 EL Wasser so verrühren, dass sich keine Klümpchen bilden und zur Bindung in die Soße geben.
3. Die Fischstücke in eine ofenfeste Form legen, mit der Soße begießen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) etwa 20 Minuten garen. Mit den frischen Kräutern garniert auf vorgewärmten Tellern servieren. Als Beilage empfehlen sich Petersilienkartoffeln.

Ca. 360 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Pilzrisotto

30 g getrocknete Steinpilze  
400 g Champignons  
200 g Shiitake  
200 g Austernpilze  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
400 g Risottoreis (Arborio)  
1000 ml Gemüsebrühe  
2 Bund glatte Petersilie  
2 EL geriebener Parmesan  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Champignons, Shiitake- und Austernpilze putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl glasig andünsten. Die Pilze dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange garen, bis ihr Wasser ausgetreten ist.
3. Pilze aus dem Topf nehmen, das restliche Öl erhitzen, den Reis hinzufügen und von der Gemüsebrühe immer wieder etwas angießen, wenn sie durch den Reis aufgenommen wurde oder verkocht ist. Zuletzt den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze mit dem letzten Rest der Brühequellen lassen.
4. Petersilie und Pilze fein gehackt mit dem geriebenen Parmesan unter den fertigen Reis mischen.

Ca. 520 kcal pro Portion

## Zitroneneis

200 g Zucker  
4 Zitronen  
einige Minzeblättchen

1. Zucker mit 200 ml Wasser in einem Topf langsam unter Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze vorsichtig köcheln lassen bis das Zuckerwasser dickflüssig wird und sich leicht hellbraun färbt.
2. Von den gewaschenen Zitronen die Schale fein abreiben, dann die Früchte auspressen, Saft und Schale zum abgekühlten Sirup rühren und in eine für das Gefrierfach geeignete Schüssel füllen. Im Gefrierfach 4 Stunden frieren lassen. Ab und zu kräftig durchrühren, damit das Eis cremigfein wird.
3. Das Zitroneneis in Gläser füllen. Mit Minzeblättchen und Zitronenscheiben garniert servieren.

Ca. 210 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Gefüllte, überbackene Champignons

etwa 500 g große Champignons  
250 g Zucchini  
75 g geräucherte Putenbrust  
50 g gehackte Walnuskerne  
1/8 l Gemüsebrühe  
1 Bund Schnittlauch  
2 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).
2. Champignons putzen. Die Stiele herausdrehen und aufheben. Zucchini waschen und klein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignonstiele kleinhacken und darin erhitzen bis die austretende Flüssigkeit fast verdampft ist. Jetzt die gewürfelten Zucchini dazu geben. Brühe angießen und ebenfalls reduzieren, bis fast alle Flüssigkeit verschwunden ist.
4. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem gewürfelten Putenaufschnitt, den gehackten Nüssen und dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch vermischen.
5. Die Pilzhüte füllen und im Ofen in einer Gratinform etwa 20 Minuten überbacken.

*Ca. 170 kcal pro Portion*

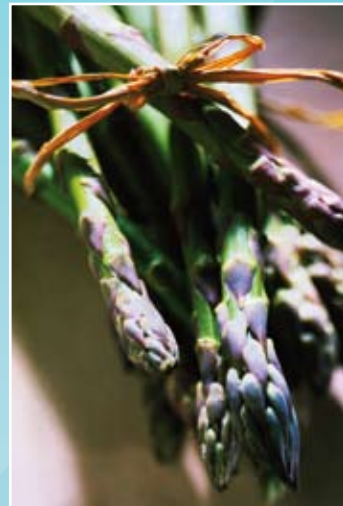


## Tagliatelle mit Spargel und Schinken

500 g grüner Spargel  
400 g Tagliatelle ohne Ei  
100 g Parmaschinken in sehr dünnen Scheiben  
2 TL Butter  
4 TL Mehl  
300 ml fettarme Milch  
2 EL Frischkäse aus Buttermilch  
1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)  
weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

1. Spargel waschen, nur das untere Drittel schälen, die Stangen in Stücke von 3-4 cm schneiden und in kochendem Salzwasser garen (mit Biss etwa 7 Minuten, sehr dicke Stangen + 2 Minuten).
2. Die Tagliatelle im Spargelwasser aldente kochen.
3. Das Mehl in der Butter kurz anschwitzen, die Milch dazu rühren und 10 Minuten auf kleiner Hitze leicht kochen lassen, dann den Frischkäse unterrühren und die Soße mit geriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.
4. Tagliatelle und Spargel zur Soße geben und darin heiß werden lassen.
5. Den Parmaschinken vom Fettrand befreien, in kleine Stücke schneiden und vorsichtig unter Tagliatelle und Soße heben. Das Ganze in tiefen Tellern servieren.

*Ca. 300 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Gefüllte Weinblätter

1/4 l Gemüsebrühe  
60 g rote Linsen  
40 g kleine ungeschwefelte Rosinen  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 unbehandelte Zitrone  
150 g eingelegte Weinblätter  
2 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Linsen bei milder Hitze ca. 10 Minuten in 1/8 l Brühe garen. Rosinen und Zitrone waschen, etwas Zitronenschale abreiben. Gewaschene Rosinen und Zitronenschale zu den Linsen geben.
2. Zitrone auspressen. Mit dem Saft, Salz und Pfeffer die Linsen-Rosinen-Mischung würzen.
3. Die Weinblätter in kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Je einen Löffel der Linsen-Rosinen-Mischung in ein Weinblatt einrollen. Dabei die Ränder nach innen falten.
4. Die gefüllten Weinblätter dicht an dicht in einen Topf setzen, mit der restlichen Brühe und dem Olivenöl übergießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln und dann im Sud abkühlen lassen.

*Ca. 160 kcal pro Portion*

## Eiscappuccino

1/8 l starker kalter Espresso  
150 g Sahne  
3 EL Zucker  
20 Eiswürfel  
1 Prise Zimtpulver  
1 EL Schokoladenraspel

1. Espresso, Sahne und Zucker mit den Eiswürfeln im Mixer verarbeiten, bis die Eiswürfel aufgeschlagen sind und die Masse eine glatte Konsistenz hat. Vorsicht, dass die Masse nicht warm wird.
2. Der Eiscappuccino kann, mit Schokoladenraspeln und Zimt in Gläsern angerichtet, mit dem Strohalm getrunken werden.
3. Oder als Cappuccinoeis gegessen werden, nachdem er in Dessertschalen für 1 Stunde im Gefrierfach gestanden hat.

*Ca. 160 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Überbackene Tomaten

8 kleine vollreife Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
50 g Semmelbrösel  
50 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino  
3 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).
2. Gewaschene Tomaten halbieren, den Stielansatz ausschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schnittflächen nach oben in eine feuerfeste Form legen.
3. Petersilienblätter fein schneiden, mit Semmelbrösel, Käse, Öl und fein gehacktem Knoblauch vermischen.
4. Die Mischung auf die Tomaten geben, leicht andrücken und im Backofen (ca. 30 Minuten) goldbraun überbacken.

*Ca. 185 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

## Kartoffel-Kohlrabi-Quiche

Für den Kartoffelteig:  
4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln  
200 g Weizenmehl Type 1050  
und Mehl zum Ausrollen  
2 gestrichene TL Backpulver  
1 EL Olivenöl  
4 EL fettarme Milch  
Salz

Für den Belag:  
600 g junge Kohlrabi  
60 g Gorgonzola  
200 g fettarmer Joghurt  
2 kleine Eier  
Petersilienblättchen zum Garnieren  
Salz, weißer Pfeffer

1. Die Kartoffeln in der Schale kochen und pellen. 100 g abwiegen und noch warm durch eine Presse drücken.
2. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen und eine Backform einfetten.
3. Mehl, Backpulver, durchgedrückte Kartoffeln, Olivenöl und Milch zu einem Teig verkneten. Das Salzen nicht vergessen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte etwa 5 mm stark ausrollen und den Boden der Backform damit belegen. An den Wänden der Form einen ca. 3 cm hohen Teigrand festdrücken. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals nicht zu tief einstechen.
4. Für den Belag die Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salzen und pfeffern. Ein paar zarte Kohlrabiblättchen fein schneiden.
5. Gorgonzola mit Joghurt, Ei und Kohlrabigrün glatt rühren und diese Mischung nach Geschmack mit Pfeffer würzen.
6. Kohlrabischeiben auf den Teigboden schichten, Gorgonzolamischung darauf verteilen. Im Backofen in etwa 30 Minuten goldgelb backen. Mit Petersilie garnieren.

*Ca. 400 kcal pro Portion*



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Spinat mit Zitrone

750 g Spinat

1 unbehandelte Zitrone

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Spinat verlesen, gut waschen und die dicken Stiele abschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abschrecken.
2. Von der Hälfte einer gewaschenen und getrockneten Zitrone die Schale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass die bittere weiße Schicht der Schale auf der Zitrone bleibt. Die Schale gut zerkleinern. Die Zitrone auspressen, Knoblauch schälen, hauchdünn schneiden oder in einer Knoblauchpresse bearbeiten.
3. Öl im Topf warm werden lassen. Spinat, Zitronenschale, Knoblauch und Zitronensaft in den Topf geben. Salzen, pfeffern und servieren.

*Ca. 75 kcal pro Portion*

Rezept ist für 4 Personen bemessen.



# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Bohnen-Broccoli-Eintopf

200 g getrocknete weiße Bohnen  
1-2 EL gekörnte Gemüsebrühe  
2 Bund glatte Petersilie  
einige Tropfen Tabasco  
2-3 TL gemahlener Kreuzkümmel

600 g Broccoli  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Die gewaschenen weißen Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Das Einweichwasser zum Kochen benutzen, damit keine Mineralien verloren gehen. Die Bohnen bei schwacher Hitze so kochen, dass sie noch Biss behalten.
2. Beim Broccoli die Stiele abziehen, klein schneiden und erst in die Suppe geben, wenn die Bohnen schon fast gar sind. Die Röschen mundgerecht zerteilen und noch etwas später dazugeben, auch sie sollen Biss behalten.
3. Den Eintopf mit der gekörnten Brühe, Pfeffer, Tabasco und Kreuzkümmel abschmecken. Die feingehackte Petersilie zum Anrichten verwenden.

Ca. 220 kcal pro Portion

## Griechische Kaninchenkeulen

4 Kaninchenkeulen je 400 g  
50 g möglichst kleine

Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 Cocktailtomaten  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
1/4 Zimtstange  
1 Prise Zucker  
200 ml griechischer Rotwein  
100 ml Fleischbrühe  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Bratbeutel oder Bratschlauch



1. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Das Rostgitter muss erst einmal kalt bleiben und wird herausgenommen.
2. Kaninchenkeulen mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln vierteln, Tomaten waschen und mehrmals einstechen.
3. Die Kaninchenkeulen mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gewürzen, Wein und Brühe in einen einseitig verschlossenen Bratschlauch füllen.
4. Bratschlauch verschließen, oben einstechen, mit dem kalten Rost über der Fettpfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 45 Minuten braten.
5. Bratschlauch vorsichtig aufschneiden, Keulen und Beilagen herausnehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den angerichteten Kaninchenkeulen geben.

Ca. 340 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.





# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Linsensuppe

250 g Linsen  
1 große Zwiebel  
1 – 2 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
3 Tomaten  
3 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
2 Streifen unbehandelte, getrocknete Orangenschale  
4 EL frisch gehackte Petersilie  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Linsen waschen und fast gar kochen. Wie lange das dauert richtet sich nach der Sorte. (Für eine Suppe eignen sich besonders die deftigeren Linsen, die dann aber länger kochen müssen).
2. Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und würfeln. Tomaten häuten, Kerne entfernen und hacken.
3. In einem großen Topf Zwiebel, Knoblauch und Möhren mit Olivenöl andünsten.
4. Linsen mit Kochwasser, Lorbeerblatt und Orangenschale dazu geben. Mit Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen und so lange zugedeckt köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Tomatenstücke erst jetzt unterrühren und nur kurz mitgaren lassen. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Ca. 310 kcal pro Portion

## Kalbschnitzel in Zitronensoße

4 dünne Kalbsschnitzel à 150 g  
2 EL Mehl  
2 EL Butter, 2 EL Olivenöl  
6 EL Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Backofen auf 70°C vorwärmen und eine hitzefeste Platte hineinstellen.
2. Schnitzel halbieren, mit dem Handballen flach drücken, salzen, pfeffern und so in Mehl wenden, dass nicht zu viel hängen bleibt.
3. Die Schnitzel auf jeder Seite 1 Minute in 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl braten und auf der Platte im Backofen zugedeckt warm halten.
4. Den Bratensatz in der Pfanne mit Zitronensaft und 1 EL Wasser lösen. Die restliche Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, über die Schnitzel gießen und heiß servieren.

Ca. 250 kcal pro Portion



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.