

# Moderne Küche – fettarm und köstlich



# ■ INHALT

Hilfreiche Kochutensilien	3	<b>Strudelgerichte</b>	
Hilfreiche Zutaten	3	Grundrezept Strudelteig	12
<b>Gebäck</b>		Füllung nach Art der Provence	12
Vollkornweckerl	4	Kraut-Kartoffel-Füllung	13
Müслиweckerl	4	<b>Kartoffelgerichte</b>	
<b>Aufstriche</b>		Kartoffeln aus dem Rohr mit Dip	13
Radieschen-Kräuteraufstrich	5	Dipvariationen:	
Schinkenröllchen mit Kren-Topfenfüllung	5	Cocktailsauce	14
Schafkäseaufstrich	5	Kräutersauce	14
Sellerietopfen	6	Knoblauchsauce	14
<b>Salate</b>		Zwiebelsenf	15
Karotten-Lauch-Salat	6	<b>Weitere Hauptgerichte</b>	
Nudelsalat	7	Zucchini-laibchen	15
<b>Suppen</b>		Rouladen einmal anders	16
Kürbiscremesuppe	7	Käselai bchen	17
Rote Linsensuppe	8	Hirsennockerl mit Blauschimmelkäse und Tomatensauce	18
<b>Fischgerichte</b>		<b>Süsses</b>	
Fischsuppe mit Tomaten und Zucchini	8	Topfenäpfel	19
Seelachs in Pergamentpapier	9	Biskuitroulade mit Erdbeer-Topfen-Fülle	20
Spinatquiche mit Räucherforellenstreifen	9	Gugelhupf	21
<b>Nudelgerichte</b>		Marmelade selbst gemacht	21
Makkaroni mit Spinat-Käse-Sauce	10	Fit-Drink	22
Nudeln mit Käsesauce	10	Beerenshake	22
Nudeln mit Broccoli-Schinken-Sauce	11	Löffelmaße	23
Krautfleckerl	11	Kennzeichnung der Verbesserungen	23

# Moderne Küche – fettarm und köstlich

## Hilfreiche Kochutensilien für die fettarme Küche

- Beschichtete Pfannen zum fettarmen oder fettlosen Dünsten und Braten
- Wok für die Zubereitung kalorienarmer Gerichte
- Backpapier, Backfolien, beschichtete Backformen zum fettlosen Backen im Rohr
- Dampfgarer oder Dämpfeinsatz zum Garen von Kartoffeln und Gemüse, ohne es auszulaugen
- Pürierstab, Mixstab zum Pürieren von Gemüsecremesuppen
- Ess-, Teelöffel zum sparsamen Dosieren von Öl, Zucker und dergleichen
- Ölsprüher zum sparsamen Dosieren von Öl, vor allem für Salate



## Hilfreiche Zutaten in der fettarmen Küche

- Magermilch für die Zubereitung von Müsli, Pudding, Kuchen, ... (Vorsicht beim Erhitzen: Magermilch brennt sehr leicht an!)
- Magerjoghurt: abgetropftes Magerjoghurt kann statt Sauerrahm oder Schlagobers zum Verfeinern von Suppen und Soßen verwendet werden. Lassen Sie dazu Magerjoghurt ungefähr 15 Minuten abtropfen, indem Sie einen Kaffeefilter über ein Glas stülpen und das Joghurt einfüllen.
- Magerkäse (z. B. Bierkäse) zum Überbacken und Gratinieren. Er lässt sich besser reiben, wenn er kurze Zeit ins Tiefkühlfach gelegt wird.
- Magertopfen statt Butter als Brotaufstrich oder als Schlagobersersatz in Torten-, Kuchen- und Rouladenrezepten.
- Kartoffeln gekocht oder roh gerieben können zum Binden von Gemüsecremesuppen verwendet werden.
- Kaltgepresste, hochwertige Pflanzenöle (natives Oliven-, Raps-, Walnuss-, Kürbiskernöl) in geringer Menge für die Zubereitung von Salaten – raffinierte Öle (z. B. raffiniertes Rapsöl, Oliven-, Soja-, Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Maiskeimöl) zum Braten und Kochen.

### Gebäck

#### Vollkornweckerl

16 Weckerl, Pro Stück: 160 kcal, 1,2 g Fett , 2,5 BE



- 750 g Dinkel-/Weizenvollkornmehl
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 42 g frische Germ (oder 2 Packungen Trockengerm)
- 2 TL Salz
- eventuell etwas Brotgewürz



Alle Zutaten vermischen (Knethaken), ca. 15 Minuten gehen lassen, zu Weckerl formen, eventuell mit Salzwasser bestreichen und beliebig bestreuen. Vor dem Backen einen „Dampfstoß“ (Schüssel Wasser) ins Rohr geben – im vorgeheizten Rohr die ersten zehn Minuten auf 250 Grad und die zweiten zehn Minuten auf 200 Grad backen.

#### Müsliweckerl

8 Weckerl, Pro Stück: 217 kcal, 5,2 g Fett, 3,0 BE



- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g weißes Mehl
- 1/2 Packung Trockengerm
- 1 TL Butter (eventuell Halbfett)
- 180 ml Milch
- 2 EL Honig
- 30 g Rosinen
- 20 g gehackte Haselnüsse
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Salz
- 1 Ei zum Bestreichen

Alle trockenen Zutaten vermengen. Das Fett zerlassen, mit Milch und Honig erwärmen, alles gut zu einem weichen Germteig verkneten, zugedeckt an einem warmen Ort rasten lassen. Weckerl formen, nochmals gehen lassen, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad etwa 20 bis 25 Minuten backen.

### Aufstriche

Aufstriche sind einige Tage haltbar – bewahren Sie sie in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank auf.

### Radieschen-Kräuteraufstrich

für 4 Personen, pro Portion  
ohne Kürbiskerne 55 kcal, < 0,5 g, 0 BE,  
mit Kürbiskernen 83 kcal, 3 g Fett, 0 BE



250 g Magertopfen  
3 – 4 EL Joghurt 1,5 %  
5 Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
1 TL gehackte Kürbiskerne nach Wahl pro Portion zum Garnieren

Radieschen und Kräuter fein hacken, Topfen mit Joghurt verrühren, salzen und die Radieschen und Kräuter untermengen. Eventuell mit gehackten Kürbiskernen bestreuen.

### Schinkenröllchen mit Kren-Topfenfüllung

2 Personen, pro Portion 98 kcal, 2 g Fett, 0 BE



4 Scheiben Saunaschinken  
125 g Magertopfen  
1 EL Joghurt 1,5 %  
frischer Kren nach Geschmack  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

Aus Topfen, Joghurt und Kren mit Kräutern eine (nicht zu weiche) Masse bereiten. Die Schinkenblätter mit der Masse füllen und zusammenrollen.

### Schafkäseaufstrich

4 Personen, pro Portion 110 kcal, 8 g Fett, 0 BE



150 g Schafkäse (45 % F.i.T.)  
1 – 2 EL Joghurt 1,5 %  
60 g Magertopfen  
je 1/2 Stk. Paprika (rot, gelb, orange)  
Grobkörniger bunter Pfeffer

Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt und Topfen glatt rühren. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Sellerietopfen

4 Personen, pro Portion 70 kcal, < 0,5 g Fett, 0 BE



250 g Magertopfen  
2 EL Joghurt 1,5 %  
50 g Knollensellerie  
1 kleine Karotte  
1 kleiner Apfel  
1 TL Kren  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer



Magertopfen mit dem Joghurt glatt rühren, Knollensellerie und Apfel schälen und fein reiben, mit etwas Zitronensaft beträufeln und zur Topfenmasse hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kren pikant abschmecken.

### Salate

- Salate können als Vorspeise, Beilage oder auch als Hauptspeise gegessen werden.
- Vorsicht bei der Wahl des Dressings: Verwenden Sie für Ihre Salate einen Ölsprüher oder zumindest einen Löffel, um das Öl möglichst sparsam zu dosieren.
- Auch Dressings auf Magerjoghurt-Basis sind empfehlenswert.
- Nüsse liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß und Fett: Durch den hohen Kaloriengehalt, sollte das Tageslimit an Nüssen bei etwa 20 g liegen (= 1 Esslöffel).

### Karotten-Lauch-Salat

2 Personen, pro Portion 158 kcal, 10 g Fett, 1 BE

125 g Karotten  
50 g Lauch  
100 g säuerliche Äpfel (entkernt mit Schale)  
Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz  
1 TL kaltgepresstes Öl  
1 EL Walnusskerne (Dekoration)









Karotten grob raspeln, Lauch in feine Ringe und Äpfel in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft mit Honig, Salz und Olivenöl verrühren, mit dem Rest vermengen, durchziehen lassen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.


## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Nudelsalat

4 Personen, pro Portion 352 kcal, 13 g Fett, 2,3 BE

-  200 g Magerjoghurt (1%)
-  200 g Putenschinken
-  3 l Wasser, Salz
-  300 g (Vollkorn-)spiralen
-  4 Essiggurken
-  300 g magerer Schnittkäse (30 % F.i.T.)
- 1 Zwiebel, 4 Tomaten
- 40 ml Marinade von den Essiggurken
- Salz, Pfeffer



-  Magerjoghurt in einem Kaffeefilter abtropfen lassen (ca. 15 Minuten). Spiralen im Salzwasser acht bis zehn Minuten bissfest kochen, abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abschrecken. Zwischenzeitlich Schinken und Käse in feine Streifen, Essiggurken, Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.







**Tip:** Nudelsalat können Sie auch am nächsten Tag als Jause ins Büro mitnehmen!

### Suppen

- Suppen eignen sich sehr gut als Vorspeise um einen großen Teil des Hungers zu stillen.
- Mit Magerjoghurt, Frischkäse oder mit einer Kartoffel kann man Suppen hervorragend binden.
- Suppen lassen sich schnell zubereiten und gut einfrieren.
- Die Kürbiscremesuppe und Linsensuppe eignen sich hervorragend als Hauptspeise oder Abendessen: reichen Sie Kartoffeln oder Vollkorn-Brot dazu.

### Kürbiscremesuppe

4 Personen, pro Portion 104 kcal, 3,9 g Fett, 1 BE

-  1 Kürbis (etwa 1 kg) z. B. Hokkaido
-  1 l Wasser
-  2 Gemüsesuppenwürfel
-  1 EL Kürbiskernöl
-  1 EL milder Essig (z. B. Apfelbalsamessig)
-  50 ml Kaffeeobers leicht (4,5 % Fett) zum Legieren
- Salz, Pfeffer

Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis ungeschält in grobe Stücke schneiden. Wasser mit Suppenwürfel aufkochen, Kürbisstücke einlegen und ca. 10 bis 15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze kochen. Anschließend fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Suppe mit dem Kaffeeobers legieren. In Suppentellern anrichten und mit etwas Kürbiskernöl dekorieren.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Rote Linsensuppe

für 4 Personen als Hauptspeise, pro Portion 269 kcal,  
6,9 g Fett, 3,1 BE

200 g rote Linsen  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 mittelgroße Karotten  
2 mittelgroße Kartoffeln  
1 TL Salz, 1 Lorbeerblatt  
Zum Garnieren: 2 EL Olivenöl und 1 TL Paprikapulver



Linsen waschen, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen. Alles in große Würfel schneiden. Eineinhalb Liter Wasser in einen großen Kochtopf geben. Linsen, Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten in das kochende Wasser geben. Salzen. Die Suppe auf niedriger Stufe eine Stunde zugedeckt kochen lassen. Die gegarte Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Wenn sie zu dick ist, mit etwas heißer Instantsuppe verdünnen. Für die Garnitur zwei Esslöffel Olivenöl mit einem Teelöffel Paprikapulver erhitzen. Jede Portion Suppe mit einem Teelöffel Paprikaöl dekorieren.

### Fischgerichte

- Die in Fischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken sich günstig auf die Herzgesundheit aus.
- Lachs, Hering und Makrele sind fette Fische: da sie Omega-3-Fettsäuren enthalten, sollten Sie auch beim Abnehmen nicht darauf verzichten.
- Fisch sollte 2-mal pro Woche, aber nicht paniert auf den Tisch kommen.

### Fischsuppe mit Tomaten und Zucchini

2 Personen, pro Portion 249 kcal, 6,9 g Fett, 0,7 BE

2 mittelgroße Zwiebeln (in Ringen)  
150 g Zucchini (in Scheiben)  
1 EL ÖL, 1 Knoblauchzehe  
1/4 l Suppe  
400 g Dosentomaten  
Salz, Cayennepfeffer  
300 g Seelachs (in Stücken) mit blauem MSC-Logo  
Dill  
etwas Zucker

Zwiebeln und Zucchini in Öl andünsten, gepresste Knoblauchzehen, Dosentomaten (in Stücken) und Suppe begeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, fünf Minuten kochen lassen. Seelachs dazu geben, weitere fünf Minuten ziehen lassen und mit Dill und eventuell etwas Zucker abschmecken.



### Seelachs in Pergamentpapier

2 Personen, pro Portion 228 kcal, 6,4 g Fett, 0,3 BE

300 g Seelachs

150 g Blattspinat (ev. auch tiefgekühlt)

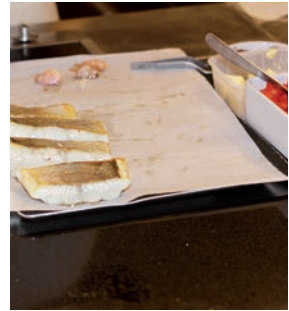
Knoblauch nach Geschmack, 125 g Tomaten

2 TL Olivenöl (od. 25 g Halbfett-Streichfett)

1/2 TL Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Dill, Estragon, ...)

Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

backfähiges Papier oder Alufolie, Zahnstocher



Backfähiges Papier oder Alufolie in vier große Quadrate schneiden. Den Spinat in einer trockenen, heißen Pfanne auftauen lassen, mit Knoblauch und Salz würzen. Einen Bogen des vorbereiteten Papiers bzw. der Folie auf ein Backblech legen, ein Viertel des Spinats in die Mitte setzen und ein Fischfilet darauf platzieren, mit Zitrone säuern, salzen und pfeffern. Tomatenscheiben darauf legen, salzen, pfeffern. Das Papier über dem Fisch schließen. Mit den drei weiteren Bögen genau so verfahren. Im Backofen 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Als Beilage eignen sich Kartoffeln und Salat.

### Spinatquiche mit Räucherforellensstreifen

8 Personen, pro Portion 297 kcal, 17,2 g Fett, 1,7 BE (als Vorspeise oder für den kleinen Hunger)

6 Personen, pro Portion 396 kcal, 22,9 g Fett, 2,3 BE (als Hauptspeise, mit Salat ergänzen)

#### Zutaten für Mürbteig:

250 g Vollkornmehl, 100 g Butter

1 Ei, 5 EL Milch

#### Zutaten für Fülle:

1 Packung Blattspinat (600 g)

etwas Butter

1 Packung Räucherforelle (125 g)

3 Stück Tomaten, etwas Olivenöl

#### Zutaten für Überguss:

3 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

9 EL Kaffeeobers

Mürbteig bereiten und rasten lassen. Forelle in Stücke schneiden. Blattspinat einige Male durchhacken und in zerlassener Butter kurz schwenken, würzen und die Forelle untermengen. Tomaten in Scheiben schneiden. Befettete und bebröselte Tortenform mit dem Teig auslegen (am Rand ca. drei bis vier Zentimeter hoch). Spinat-Forellengemisch einfüllen und mit den Tomatenscheiben belegen. Eier und Obers verrühren, würzen und darüber gießen. Bei 180 Grad Umluft 40 Minuten backen.

**Tip:** Quiche lässt sich portionsweise einfrieren - für die „schnelle“ Küche an einem anderen Tag!

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Nudelgerichte

- Nudeln, Kartoffeln und Reis sind keine Dickmacher: Achtung vor den entsprechenden Saucen.
- Nicht alle Vollkornnudeln werden grau und unansehnlich, wenn sie gekocht sind - probieren Sie sich durch!



### Makkaroni mit Spinat-Käse-Sauce

2 Personen, pro Portion 482 kcal, 2,5 g Fett, 7 BE.

Soße: 122 kcal, 1,3 g Fett, 1,3 BE.

Nudeln: 360 kcal, 1,2 g Fett, 5,8 BE

200 g Makkaroni eifrei

2 l Wasser

Salz

200 g Blattspinat, (eventuell tiefgekühlt)

1 Becher Cottage Cheese

Salz, Pfeffer

1/2 Chilischote

Makkaroni in reichlich Salzwasser acht bis zehn Minuten kochen. Blattspinat auftauen und Cottage Cheese einrühren. Langsam erhitzen, salzen und pfeffern. Chilischote klein schneiden und dem Spinat begeben – auf einem Nudelbett servieren.

### Nudeln mit Käsesauce

2 Personen, pro Portion 490 kcal, 9,3 g Fett, 6 BE.

Soße: 224 kcal, 7,2 g Fett, 2 BE. Vollkorn-Nudeln 266 kcal, 2,1 g Fett, 4 BE

Nudeln weiß 288 kcal, 1,0 g Fett, 4,6 BE

160 g (Vollkorn-)nudeln

1/4 l Magermilch

60 g Schmelzkäse (30 % F.i.T)

frische Kräuter

Salz

Eventuell 1 TL Vollkornmehl

Nudeln in Salzwasser acht bis zehn Minuten kochen, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken (eventuell in einem Teelöffel Öl schwenken).

Milch erwärmen, Schmelzkäse hineindrücken und mit einem Schneebesen verrühren (nicht aufkochen lassen), nach Belieben mit wenig Vollkornmehl die Sauce eindicken.

#### Variante:

Statt Schmelzkäse können Sie auch 50 g fettarmen Blauschimmelkäse verwenden!

### Nudeln mit Brokkoli-Schinken-Sauce

2 Personen, pro Portion 497 kcal, 7,4 g Fett, 6,5 BE.

Soße: 231 kcal, 5,3 g Fett, 2,5 BE.

Vollkorn-Nudeln: 266 kcal, 2,1 g Fett, 4 BE



- 160 g (Vollkorn)nudeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200 g Brokkoliröschen
- 2 Blatt Schinken
- 2 gehäufte EL Vollkornmehl



- 200 ml fettarme Milch
- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Nudeln in gleicher Menge und Weise wie im vorigen Rezept zubereiten.



Gehackte Zwiebel in Wasser (in beschichteter Pfanne) anrösten und Schinken in Streifen schneiden. Zwiebel mit Milch-Wasser-Gemisch aufgießen, Brokkoli und Schinken dazugeben, Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden, abschmecken und mit Nudeln servieren.

### Krautfleckerl

2 Personen, pro Portion 464 kcal, 9,9 g Fett, 6 BE



- 180 g Vollkornfleckerl
- 2 l Wasser
- Salz
- 300 g Frühkraut
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 TL Zucker zum Karamellisieren
- 1 kleiner Spritzer Essig



- 1 TL Rapsöl
- 50 ml Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer, Kümmel

Fleckerl in reichlich leicht gesalzenem kochendem Wasser acht bis zehn Minuten kochen. Frühkraut hobeln oder in Streifen schneiden, Zwiebeln hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei scharfer Hitze anbraten, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit einem Spritzer Essig und der Suppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Fleckerln zum Kraut geben und gut durchmischen, eventuell noch etwas abschmecken.

### Strudelgerichte

- Verwenden Sie für Strudelgerichte immer fettarme Teige wie hier den „echten“ Strudelteig.
- Wenn es schnell gehen muss, können Sie natürlich auch auf fertige Strudelteige zurückgreifen – verwenden Sie aber auch hier weder Blätter- noch Plunderteig.



### Grundrezept: Strudelteig

- 100 g feines Weizenvollkornmehl
- 100 g glattes Mehl
- 3 EL (30 ml) Öl
- 1 TL Essig
- ca. 100 ml lauwarmes Wasser (Menge anpassen)
- Prise Salz

Vollmehl mit glattem Mehl mischen, dann mit Öl, Essig, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit etwas Öl bestreichen und eine Stunde warm rasten lassen. So dünn wie möglich auswalken oder vorsichtig ausziehen.

**Bei nachfolgenden Füllungen wurde der Strudelteig des obigen Rezeptes für die Nährwertberechnung herangezogen:**

### Füllung nach Art der Provence

4 Personen, pro Portion 422 kcal, 16,4 g Fett, 3,5 BE

- 1 Portion Strudelteig (siehe oben) oder 1 Pkg. fertigen Strudelteig (Achtung: keinen Blätterteig!)
- 300 g Landfrischkäse
- 100 g Zwiebel
- 100 g Schinken,
- 30 g Haferflocken
- 1 Essiggurkerl
- 2 - 3 EL frische Kräuter
- 50 g (magerer) Schnittkäse gerieben

Schinken, Gurkerl und Zwiebel fein schneiden. Mit dem Landfrischkäse, den Kräutern, den Haferflocken und dem Käse vermischen und gut abschmecken – Strudel füllen und ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### **Kraut-Kartoffel-Füllung**

4 Personen, pro Portion 382 kcal, 16,7 g Fett, 3,8 BE

750 g Weißkraut (oder 300 g Sauerkraut + 450 g Weißkraut)

150 g Zwiebel

200 g gekochte Kartoffeln in Scheiben geschnitten

1 EL Öl

1 TL Zucker

2 EL Sauerrahm

Kümmel, Salz, Pfeffer, Majoran (ev. frisch), Muskat

Etwas geschlagenes Ei zum Bestreichen



Das frische Kraut streifig schneiden, das Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebel in heißem Öl anlaufen lassen und mit dem Zucker karamellisieren. Kraut hinzufügen und gut durchrösten, dünsten bis es weich ist. Die Kartoffeln begeben, würzen und gut abschmecken, den Sauerrahm unterrühren. Die Fülle auf den ausgezogenen Strudelteig geben, einrollen und mit Ei bestreichen. Im Backrohr bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.

### **Kartoffelgerichte**

■ Kartoffeln sind eine hervorragende Basis für kalorienarme Gerichte.

■ Mit gekochten oder roh geriebenen Kartoffeln lassen sich Cremesuppen einfach und fettarm binden.

### **Kartoffeln aus dem Rohr mit Dip**

2 Personen, pro Portion 192 kcal, 0,8 g Fett, 3,2 BE

1/2 kg Kartoffeln

Salz, Kümmel (oder auch andere Gewürze wie Rosmarin, ...)

Backpapier oder Backfolie

Kartoffeln gut waschen und abbürsten. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche auf das Papier legen. Mit Salz und Kümmel bestreuen und bei 200 Grad Umluft je nach Größe ca. 40 bis 50 Minuten backen.

Kartoffeln in ca. zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden (eventuell mit Hobel), auf dem Backpapier verteilen, mit Wasser besprenkeln und nach Wunsch würzen. Die Backzeit auf 10 bis 15 Minuten reduzieren.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

Dipvariationen (für jeweils 2 Personen):

### Cocktailsauce

Pro Portion 51 kcal, 0,4 g Fett, 0,4 BE



- 1/2 Becher Magerjoghurt (100 g)
- 1 EL scharfes Ketchup
- 3 TL milder Senf
- 1 EL Sherry
- 1 TL Worcestersauce

Alle Zutaten miteinander verrühren.

### Kräutersauce

Pro Portion 54 kcal, 1,3 g Fett, 0,5 BE

- 1/2 Becher Magerjoghurt (100 g)
- Schnittlauch, Petersilie
- 25 g fein gewürfelte Zwiebel
- 25 g fein geschnittene Essiggurke
- 1/2 TL Senf



- eventuell 1 – 2 Tropfen Olivenöl
- Salz

Alle Zutaten miteinander verrühren.

### Knoblauchsauce

Pro Portion 23 kcal, 0,1 g Fett, 0,2 BE

- 2 – 3 Zehen Knoblauch
- Salz



- 1/2 Becher Magerjoghurt (100 g)

Gepressten Knoblauch mit Salz bestreuen und warten bis sich das Salz aufgelöst hat. Anschließend mit Joghurt verrühren.



## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Zwiebelsenf

Pro Portion 36 kcal, 1,1 g Fett, 0,3 BE

100 g klein geschnittene Zwiebel  
50 g Senf

Alle Zutaten miteinander verrühren.




### Weitere Hauptgerichte

- Schnitzel werden besonders dünn und zart, wenn man sie vorher klopft. Legen Sie sich zwischen 2 Stück Frischhaltefolie und klopfen Sie sie vorsichtig mit einem Fleischklopfer.
- Mageres Schweinefleisch ist nicht kalorienreicher als Geflügel- oder Putenbrust.
- Gegrilltes und Gebratenes ist leichter und bekömmlicher als Gebackenes.
- Gebratenes und Frittiertes immer gut auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Zucchinilaibchen

2 Personen, pro Portion 308 kcal, 9 g Fett, 3,8 BE

200 g Zucchini  
100 g Karotten  
100 g Haferflocken (sofort löslich)  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Knoblauch

 Zucchini und Karotten waschen, putzen und fein reiben. Anschließend alles zügig vermengen und mit einem Esslöffel ca. sechs Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Häufchen etwas flach streichen (so dass sie einen Durchmesser von acht bis zehn Zentimeter haben) und bei 200 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen. Die Laibchen wenden und nochmals 10 – 15 Minuten backen. Als Beilage eignen sich warme oder kalte Kräutersauce und Salat.

**Hinweis:** „normale“ Haferflocken müssen ca. eine halbe Stunde quellen.

### Rouladen einmal anders

4 Personen, pro Portion 217 kcal, 12,2 g Fett, 0,4 BE



1 dünne Stange Lauch

20 g magerer Schinken

Salz, schwarzer Pfeffer



1 EL Olivenöl

2 Stück Rinderrouladenfleisch (400 g)

2 TL mittelscharfer Senf

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 kleine Dose geschälte Tomatenstücke

1 EL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt, 2 Salbeiblätter

Cayennepfeffer

außerdem: Küchengarn oder Rouladennadeln



Den Lauch waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Den Schinken in feine Würfel schneiden. In einer kleinen, beschichteten Pfanne Schinken und Lauch in etwas Wasser anbraten und bei schwacher Hitze ca. fünf Minuten zugedeckt dünsten (Vorsicht: eventuell etwas Wasser nachgießen), mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und jede Scheibe halbieren. Die Stücke mit Senf bestreichen, die Schinken-Lauchmischung darauf verteilen und jeweils zu einer Rolle formen, die mit Garn umwickelt oder mit einer Rouladennadel fixiert wird. Zwiebel und Knoblauch putzen und fein würfeln. In einem Bratentopf einen Esslöffel Öl gut erhitzen. Die Rouladen darin rundum gut anbraten und aus dem Topf nehmen. Im Bratenrückstand zuerst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann erst die Knoblauchwürfel kurz anbraten (Vorsicht: Knoblauch wird leicht bitter!). Die Tomatenstücke, Tomatenmark, Lorbeerblatt, Salbei und falls nötig etwas Wasser unterrühren, aufkochen lassen und abschmecken. Die Rouladen wieder in den Topf dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten kochen. Eine Prise Cayennepfeffer rundet den Geschmack ab. Servieren Sie die Rouladen ohne Fäden/Nadeln mit Sauce.

Beilagen: Kartoffeln, Kartoffelpüree oder Nudeln.

**Tip:** Rouladen lassen sich sehr gut einfrieren – so haben sie ein anderes Mal, bis auf die Beilagen, ein fertiges Essen zu Hause!



## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Käselaiabchen

2 Personen, pro Portion 212 kcal, 9,1 g Fett, 1,3 BE



50 g würziger, geriebener Magerkäse

70 g gekochte, geschälte Kartoffeln



25 g Vollkorn-Semmelwürfel

1/2 kleine Zwiebel

40 g Lauch

40 g Karotten



1 TL Öl

40 – 50 ml Milch

1 Ei

Petersilie fein gehackt, Kräutersalz, Pfeffer, Majoran, geriebene Muskatnuss

bei Bedarf Vollkornmehl, Sesamsamen zum Bestreuen



Lauch und Karotten waschen, putzen und in Streifen schneiden bzw. raspeln.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel fein hacken, in Öl anschwitzen, Lauch und Karotten dazu geben, goldgelb rösten und abkühlen lassen. Petersilie und Milch mit den Semmelwürfeln mischen, Gemüse, Kartoffeln, Eier und Käse begeben. Mit den Gewürzen gut abschmecken und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse acht gleich große Laibchen formen, die Oberseite mit Sesam bestreuen, etwas andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Rohr ca. 20 bis 25 Minuten backen.

**Tipp:** Ergänzen Sie diese Hauptspeise mit einem bunten Salat!

### Hirsenerl mit Blauschimmelkäse und Tomatensauce

2 Personen, pro Portion 346 kcal, 10,6 g Fett, 3,8 BE

#### Hirsenerl:

1/2 Tasse Hirse  
1/2 Tasse Wasser  
1/2 Tasse Magermilch  
1/2 Gemüsesuppenwürfel  
1/2 Lorbeerblatt  
75 g Blauschimmelkäse,  
Petersilie nach Geschmack



Wasser-Milch-Mischung zum Kochen bringen. Hirse heiß abspülen, damit sie nicht bitter schmeckt und in die siedende, mit Suppenwürfel gewürzte Flüssigkeit einrühren. 15 Minuten leicht köcheln lassen, den in Würfel geschnittenen Blauschimmelkäse beifügen und weitere fünf bis zehn Minuten quellen lassen. Danach die fein gehackte Petersilie zugeben, gut durchrühren und die Masse auskühlen lassen. Von der abgekühlten, fest gewordenen Masse mit zwei Esslöffeln Nocken formen, diese in eine gefettete Auflaufform setzen und auf dem Rost in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben (Heißluft). Die Nockerl zehn Minuten backen und mit Tomatensauce servieren.

#### Tomatensauce:

250 g Tomaten  
5 g Butter  
1 TL Weizenvollkornmehl  
Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
Paprika (edelsüß)  
1,5 EL Kaffeeobers

Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und pürieren. In einem Topf zum Kochen bringen und zehn Minuten kochen lassen. Weiche Butter und Mehl mit einem Esslöffel zu einer Paste kneten. Die Mehlpaste in Flocken zum Tomatenpüree geben, mit Salz, frisch gemahltem Pfeffer und edelsüßem Paprika würzen. Weitere zehn Minuten kochen lassen. Am Ende der Garzeit sechs Esslöffel Kaffeeobers unterrühren. Zu den Nockerln servieren.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Süßes

- Bei fast allen herkömmlichen Rezepten können Sie die angegebene Zuckermenge um ein Drittel reduzieren, ohne dass es geschmackliche Einbußen gibt.
- Sie können sämtliche Mehlspeisen auch mit Vollkornmehl oder einer Mischung aus weißem und Vollkornmehl zubereiten.
- Zucker könnte durch Süßstoff ersetzt werden (für Kinder nicht geeignet).
- Bei Rühr-, Biskuit- und Germteig kann man Fett durch magere Milchprodukte, Sojamilch oder Fruchtmus ersetzen.
- Halbfettbutter und -margarine eignen sich zum Backen.
- Sojamehl und Wasser ersetzen Eier in Kuchenrezepten: pro Ei nimmt man 25 g Mehl und 50 ml Wasser.
- Nüsse können durch Haferflocken oder Weizenkeime ersetzt werden.

### Topfenäpfel

6 Personen, pro Portion 150 kcal, 2,7 g Fett, 2 BE

6 große Äpfel

Zitronensaft

1 Ei



250 g Magertopfen

1 EL Sauerrahm

10 g Staubzucker

unbehandelte Zitronenschale (1/4 Zitrone)

2 TL Vanille-Puddingpulver

10 g Kristallzucker



Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen – bis nur mehr ein etwa zwei Zentimeter dicker Rand bestehen bleibt – Äpfel am Boden begradigen – innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Für die Topfenfüllung Eier trennen – Topfen mit Dotter, Sauerrahm, Zucker, Zitronenschale und Puddingpulver verrühren.

Die Masse mit einem kleinen Löffel in die Äpfel füllen und im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Preiselbeeren garnieren.

**Tipp:** Dieses Rezept eignet sich hervorragend als Nachspeise für herbstliche, gesellige Runden.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Biskuitroulade mit Erdbeer-Topfen-Fülle

12 Stück, pro Stück 158 kcal, 2,5 g Fett, 2 BE

#### Teig:

4 Eier  
100 g Zucker  
75 g Mehl  
75 g Stärkemehl  
1 TL Backpulver  
Zucker zum Bestreuen

#### Fülle:

5 Blatt Gelatine  
400 g Magertopfen  
50 ml Mineralwasser  
4 EL Zucker  
Zitronensaft  
300 g Erdbeeren



Backrohr auf 175 Grad vorheizen. Eier und Zucker dickschaumig aufschlagen. Mehl, Stärkemehl und Backpulver gut vermischen und vorsichtig unter die Eischaummasse heben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backrohr etwa 12 Minuten backen. Biskuit auf ein etwas angefeuchtetes, bezuckertes Tuch stürzen, Backpapier entfernen und etwas überkühlen lassen.

Fülle: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Topfen und Mineralwasser schaumig rühren, zuckern. Gelatine ausdrücken und in etwas erwärmtem Zitronensaft auflösen, zwei Esslöffel Topfen zur Gelatine geben, gut verrühren und restliche Creme unterrühren. Erdbeeren grob pürieren und begeben, Creme auf das Biskuit streichen, einrollen und mindestens zwei Stunden kalt stellen.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Gugelhupf

12 Stück, pro Stück 279 kcal, 12,9 g Fett, 3 BE

- 3 ganze Eier
- 2 Eiweiß
- 1/8 l Öl
- 1/8 l Wasser
- 200 g Zucker
- 300 g Mehl
- 1 Packung Vanillezucker
- abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 1 Packung Backpulver



Die zwei Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die ganzen Eier mit dem Zucker und dem Salz schaumig schlagen. Die Öl-Wassermischung, Zitronenschale und Vanillezucker beigegeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit dem Schnee abwechselnd unterziehen.

In eine Flex-Gugelhupfform (oder bebutterte und bemehlte Gugelhupfform) geben und bei ca. 180 Grad Umluft etwa eine Stunde backen.

### Marmelade selbst gemacht

10 Gläser (à 200 g), pro Glas 280 kcal, 0,3 g Fett, 5 BE

- Falls beim Abfüllen der Marmelade geringe Mengen übrig bleiben, diese unter unter einen Becher (150 g) fettarmen Joghurt rühren und als Zwischenmahlzeit genießen.

- 1,5 kg Früchte (z. B. Marillen)
- 500 g Gelierzucker (3:1)
- eventuell 2 TL Zitronensäure
- bei sauren Früchten eventuell etwas mehr Zucker

Früchte grob oder fein passieren, oder einfach ganz lassen (je nach Fruchtart) – unter ständigem Umrühren zum Kochen bringen, langsam Zucker einrühren und ca. sieben Minuten köcheln lassen (ständig rühren!) – gut gereinigte Einweckgläser befüllen, Glasrand sorgfältig abwischen, dann schließen.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Fit-Drink

5 Gläser, pro Glas 31 kcal, 0,2 g Fett, 0,5 BE


750 ml Wasser  
3 Beutel Früchtetee (Tropic)  
250 ml Multivitaminensaft  
etwas Zitronensaft



Wasser aufkochen und Teebeutel darin ca. fünf Minuten ziehen lassen. Die Beutel herausnehmen und den Tee kalt stellen. Den kalten Tee mit dem Fruchtsaft vermischen, mit etwas Zitronensaft abschmecken und auf die Gläser verteilen.

**Tipp:** Wenn Ihnen zu Beginn die intensive Süße fehlt, geben Sie ein bis zwei Esslöffel Zucker bei. Versuchen Sie schrittweise den Zucker wieder zu reduzieren und schließlich keinen Zucker mehr zu verwenden.

### Beerenshake

 3 Gläser – als Dessert oder Zwischenmahlzeit, pro Glas 215 kcal, 2,5 g Fett, 3 BE

400 ml Buttermilch (1 % Fett)  
300 g Beeren (nach Wahl)  
1/2 TL abgeriebene Orangenschale  
5 EL Orangensaft  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Instant-Haferflocken  
Kokosflocken  
Staubzucker

Alle Zutaten fein pürieren und gut gekühlt in Cocktailgläsern servieren – nach Geschmack noch etwas süßen und eventuell mit Kokosflocken dekorieren.

## ■ MODERNE KÜCHE – FETTARM UND KÖSTLICH

### Löffelmaße

Lebensmittel	1 gestrichener Teelöffel	1 gestrichener Esslöffel
Butter/Margarine	5 g = 38 kcal	15 g = 113 kcal
Öl	5 g = 45 kcal	10 g = 90 kcal
Schlagobers (30 % Fett)	5 g = 12 kcal	15 g = 36 kcal
Joghurt (3,5 % Fett)		20 g = 12 kcal
Magertopfen	9 g = 7 kcal	25 g = 18 kcal
Geriebener Käse (45 % F.i.T.)	3 g = 11 kcal	8 g = 31 kcal
Vollkornhaferflocken	2 g = 7 kcal	8 g = 28 kcal
Weizenvollkornmehl	3 g = 9 kcal	10 g = 31 kcal
Haselnüsse		10 g = 64 kcal
Marmelade	5 g = 13 kcal	
Zucker	5 g = 20 kcal	15 g = 60 kcal

**Beachtenswerte Verbesserungen sind bei den einzelnen Rezepten folgendermaßen gekennzeichnet:**



fettreduziert oder hochwertiges Öl



Vollkorn



**Fisch mit dem blauen MSC-Logo weist auf umweltverträgliche Fangmethoden hin!**

### Hinweise:

- Rezepte, die aufgewärmt oder tiefgekühlt werden können, werden in vier oder mehr Portionen angegeben.
- Rezepte, die nicht lange aufbewahrt werden können, wurden in zwei Portionen umgerechnet.

**Tip:** Portionieren Sie die Speisen sofort nach Fertigstellung um nicht in „Versuchung“ zu geraten.

Besuchen Sie unser Online-Magazin:  
[www.FORUMGesundheit.at](http://www.FORUMGesundheit.at)  
Unsere Leistungen: [www.oegkk.at](http://www.oegkk.at)

**OÖ**  **GKK**  
**FORUM GESUNDHEIT**

Für den Inhalt verantwortlich:  
OÖGKK-Ernährungsteam, OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.