

BETTINA SNOWDON

Rezeptklassiker

LOW FAT

FETTARM KOCHEN · GESUND GENIESSEN



humboldt

BETTINA SNOWDON

Rezeptklassiker

LOW FAT

FETTARM KOCHEN – GESUND GENIESSEN

Inhalt

4 VORWORT

6 UNSER KÖRPER BRAUCHT FETT

6 Lebenswichtige Nährstoffe

6 Kohlenhydrate

7 Eiweiß

7 Fett

10 Zu viel Fett und die Folgen

10 Fett und Übergewicht

11 Fett und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

11 Fett und Diabetes

11 Fett und Krebs

12 WIE VIEL FETT DARF ES SEIN?

12 Sieben Regeln für die gesunde fettarme Ernährung

12 Regel 1: Höchstens 30 Prozent

12 Regel 2: Ein klares „Ja“ zu Pflanzenölen und Fisch

13 Regel 3: Ein „Eher nicht“ zu Fetten aus Fleisch und Milchprodukten

13 Regel 4: Ein „Niemals“ zu industriell gehärteten Fetten

13 Regel 5: Fettsäurenverhältnis beachten

14 Regel 6: Zucker reduzieren, um Fettpölsterchen keine Chance zu geben

14 Regel 7: Ein gesundes Nährstoffverhältnis

15 **Unsere beliebten Küchenklassiker: zu fett und zu süß!**

16 FETTARM KOCHEN UND GENIESSEN

16 Einkauf

16 Milch und Milchprodukte

18 Fleisch und Wurst

19 Fisch

20 Fette und Öle

20 Weitere Lebensmittelgruppen

21 Was kommt in Zukunft auf den Tisch?

21 Zubereitung

21 Garmethoden

23 Saucen und Dressings

24 Panieren

24 Aroma trotz wenig Fett

- 26 **Fettarme Beilagen und Beigaben**
- 26 **Fettarme Brote und Aufstriche**
- 26 Was kommt drauf?
- 26 Was kommt drunter?
- 26 **Essen außer Haus**
- 27 Im Restaurant und in der Kantine
- 27 Zum Mitnehmen
- 27 **Fettarme Süßigkeiten und Knabbereien**
- 28 **Fettarm trinken**
- 28 Zuckerhaltige Getränke
- 28 Alkohol
- 28 Milch, Getränke auf Milchbasis

31 REZEPTE

- 32 **Frühstück**
- 48 **Suppen**
- 58 **Salate**
- 68 **Gerichte mit Fleisch**
- 110 **Gerichte mit Fisch**
- 124 **Vegetarische Gerichte**
- 148 **Beilagen**
- 154 **Saucen und Dressings**
- 160 **Getränke**
- 164 **Süßspeisen und Kuchen**

181 REZEPTREGISTER



VORWORT

Liebe Leser,



weniger Fett, weniger Zucker, mehr Bewegung – klingelt da was bei Ihnen? Ganz bestimmt, denn auf dieses Dreigestirn einer gesunden Lebensweise werden wir schließlich auf Schritt und Tritt gestoßen, ob in der Presse, im Fernsehen oder sogar bei unserem Arzt. Und das absolut zu Recht, denn bei all unseren Zivilisationskrankheiten spielt eine ungesunde Ernährung, gepaart mit dem gemütlichen Dasein als Couchpotato eine Schlüsselrolle.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat im Jahr 2017 ihre Regeln für eine gesunde Ernährung auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse überarbeitet und in wesentlichen Punkten entschärft. Davon ist auch der Umgang mit Fett betroffen. Lange geächtete Fette werden nun teilweise rehabilitiert, es wird nicht mehr zum Verzehr von fettreduzierten Produkten und auch nicht zu einer generell möglichst fettarmen Ernährung geraten. Jetzt heißt es, man soll gesundheitsfördernde Fette nutzen. Fett bekommt wieder den wichtigen Platz in der Ernährung, der ihm zusteht.

Warum dann dieses Buch? Wenn selbst maßgebende Institutionen in dieser Hinsicht die Zügel lockern, ist es doch womöglich nicht mehr zeitgemäß, auf wenig Fett in der Ernährung zu achten. Schön wäre es. Wissenschaftler erkennen zwar tatsächlich immer mehr, welche wichtige Rolle das Fett im Stoffwechsel des Körpers spielt, und finden heraus, dass selbst lange als ungesund verpönte Fette gesundheitliche Vorteile haben können. Ein Freifahrtschein für fette Schlemmereien ist dies aber nicht und es gilt weiterhin: Maß halten ist die beste Vorbeu-

gung. Dabei kommt es auch auf die Art der Fette an. Besonders dann, wenn Sie schon unter gesundheitlichen Vorbelastungen wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes leiden, ist die Reduzierung von Fett ein äußerst wichtiger Gesundheitsfaktor.

Vielleicht hat Ihr Arzt Ihnen auch schon eindringlich zu einer fettärmeren Ernährung geraten. Es hapert aber an der Umsetzung und Sie fragen sich unter anderem, ob Sie in Zukunft auf Ihre Lieblingsgerichte verzichten müssen. Denn gerade die vielen Klassiker der traditionellen Kochkunst strotzen oftmals vor Fett und tun Ihrer Gesundheit nicht gut. Das sind nicht nur die leckeren Braten und Aufläufe unserer Großmütter – auch viele internationale Gerichte haben längst Einzug in unsere Küchen gehalten und sind fester Bestandteil unseres Speiseplans geworden. Ob Hackbraten, Käsespätzle, Lasagne, Moussaka oder Döner: All diese Gerichte gelten leider nicht gerade als gesunde Schlankmacher.

Mit weniger Fett können sie es aber werden. Dass sie dabei ebenso gut schmecken wie ihre klassischen Vorbilder, wird Ihnen dieses Kochbuch beweisen. So können Sie weiterhin die köstlichen Klassiker aus den Küchen dieser Welt genießen – aber auf gesunde Art!

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Bettina Linder". The script is cursive and elegant, with a large initial 'B' and a long, sweeping underline.

UNSER KÖRPER BRAUCHT FETT

„Fett macht fett“ – diese Binsenweisheit ist zum Glück überholt. So einfach ist es eben nicht. Heute wissen wir, dass wir Fett differenziert betrachten und die guten von den schlechten Fetten unterscheiden müssen. Während manche tatsächlich einfach nur „fett“ und vielleicht sogar krank machen, sind andere lebenswichtig und halten uns gesund.

Lebenswichtige Nährstoffe

Unser Körper braucht Fett, es spielt für seinen Erhalt eine wichtige Rolle. Denn bei dem, was wir essen, geht es um weitaus mehr als nur um den reinen Energiegehalt. Unsere Nahrung besteht aus lebenswichtigen Nährstoffen, die die unterschiedlichsten Funktionen in unserem Körper wahrnehmen.

Die drei Hauptnährstoffe, die den mengenmäßig größten Anteil unserer Nahrungsmittel ausmachen, sind Eiweiß, Kohlenhydrate und – genau – Fett. Man bezeichnet sie deshalb auch als Makronährstoffe. Daneben liefert uns die Nahrung Wasser sowie Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die alle ihre feste Aufgabe in unserem Stoffwechsel haben. Zusammen mit den körpereigenen Substanzen bilden sie ein sehr komplexes, ineinandergreifendes System, das unseren Körper versorgt und am Laufen hält. Ausnahmslos alle Nährstoffe werden dafür benötigt, dass die komplizierten Stoffwechselkreisläufe reibungslos funktionieren.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die Makro-

nährstoffe, dies wird Ihnen dabei helfen, ihre Rolle besser zu verstehen.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, auch Zucker genannt, sind die schnellen Energielieferanten. Wenn wir landläufig von „Zucker“ sprechen, meinen wir allerdings in der Regel das Süßungsmittel, der chemische Begriff dafür lautet Saccharose. Diese besteht aus zwei Zuckermolekülen und gehört damit zu den kurzkettigen Kohlenhydraten, im Fachjargon Mono- und Disaccharide genannt. Saccharose befindet sich zum Beispiel in Süßigkeiten, Kuchen und gesüßten Getränken wie Cola. Diese Zucker werden sehr schnell in ihre einzelnen Bestandteile gespalten und dann mithilfe des sofort in großen Mengen ausgestoßenen Hormons Insulin aus dem Blut in die Zellen geschleust, um so den Körper rasch mit frischer Energie zu versorgen. Süßes ist also ideal, wenn ein schneller Energieschub nötig ist. Dagegen sorgen längerkettige Kohlenhydrate – die Polysaccharide – für längerfristige Sättigung. Sie finden sich zum Beispiel in Produkten aus Vollkorngetreide.

Obwohl der Körper auf die Versorgung durch Zucker angewiesen ist – vor allem das Gehirn kann im Wesentlichen mit keinem anderen Treibstoff arbeiten –, können wir mit sehr wenig Kohlenhydraten auskommen, denn der Körper kann sie auch aus Fett selbst synthetisieren. Einen Kohlenhydratmangel müssen wir deshalb in keinem Fall befürchten. Eine bewusst geringe Kohlenhydrataufnahme wird in jüngster Zeit sogar als wirksames Konzept zur Gewichtsabnahme eingesetzt, da der Körper für die Energieversorgung dann auf das Fettdepot zurückgreift. „Low Carb“ ist das neue Diätkonzept.

Eiweiß

Eiweiß, auch als Protein bezeichnet, besteht aus einzelnen Aminosäuren. Unser Körper benötigt 20 verschiedene Arten an Aminosäuren, neun von ihnen kann er nicht selbst herstellen, diese müssen wir mit der Nahrung aufnehmen.

Jedes Nahrungsmittel hat sein typisches Aminosäuremuster, also seine ganz spezifische Zusammensetzung der einzelnen Bausteine. Daran wird sein biologischer Wert gemessen, denn je mehr die Zusammensetzung unseren körpereigenen Proteinen ähnelt, desto wertvoller sind sie für unseren Körper. Tierische Proteine gelten allgemein als besser, aber auch pflanzliche Proteine können bei einer geschickten Kombination der Nahrungsmittel einen sehr hohen biologischen Wert erreichen.

Der Eiweißstoffwechsel ist ein ständiger Auf- und Abbauprozess, bei dem sowohl körpereigene als auch im Körper abgebaute und mit der Nahrung zugeführte Aminosäuren immer wieder neu kombiniert werden, um verschiedene wichtige Aufgaben erfüllen zu können. Dazu gehört die Herstellung von Enzymen und Transportproteinen, Speicherproteinen, Bewegungs- und Strukturproteinen für die Muskulatur, Rezeptorproteinen für den Informationsaustausch und Antikörpern für die Immunabwehr.

Nehmen wir zu wenig Eiweiß zu uns, führt das

unter anderem zu Muskelabbau, Infektanfälligkeit und einer Fettleber. Eine Eiweiß-Übersorgung kann dagegen die Nieren belasten und Gichtanfälle auslösen.

Fett

Kommen wir zum Fett, dem dritten lebenswichtigen Baustein für unseren Körper. Fett erfüllt viele verschiedene Funktionen: Es liefert langfristige Energie, ist Ausgangsstoff für die Bildung von Hormonen und Gallensäuren, ist Träger fettlöslicher Vitamine und dient als Kälte- und Organschutz. Eins ist klar: Wir können auf Fett nicht verzichten. Zu wenig Fett in der Ernährung hätte schwerwiegende Folgen – zu viel Fett aber leider auch.

Bei Fetten denken wir meistens als erstes an die Stoffe, die chemisch Triglyceride heißen. Triglyceride sind die Basis tierischer und pflanzlicher Öle und Fette, wir nehmen sie mit Butter, Wurst oder Milchprodukten auf. Daneben zählt auch beispielsweise Cholesterin zu den für uns relevanten Fetten. Schauen wir uns diese beiden Nahrungsfette etwas genauer an.

Cholesterin

Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Höchstens ein Viertel des Cholesterins im Körper wird mit der Nahrung aufgenommen, der deutlich größere Anteil von mindestens drei Vierteln wird vom Körper selbst hergestellt. Cholesterin ist also eine Substanz, die der Körper benötigt. Es ist nicht per se ungesund, sondern erfüllt sehr relevante Funktionen: als wichtiger Bestandteil der Zellwände, als Baustein bei der Produktion von Gallensäuren und bestimmter Hormone.

Für den Transport im Blut wird Cholesterin zusammen mit anderen Fettmolekülen an Proteine gebunden, denn nur in dieser Form ist es transportfähig. Diese Mischpartikel nennen sich Lipoproteine und unterscheiden sich durch ihre chemische Dichte

FETTARM KOCHEN UND GENIESSEN

Fettärmere Produkte einkaufen, mit weniger Fett kochen und fettärmer essen, das sollte in Zukunft Ihre Devise für eine gesunde Ernährung sein. Es beginnt damit, dass Sie beim Einkaufen darauf achten, welche Produkte Sie auswählen, und Lebensmittel und Lebensmittelgruppen, die viel Fett enthalten, durch magerere Varianten ersetzen. Wenn es ans Zubereiten der Mahlzeiten geht, gibt es ebenfalls viele Möglichkeiten, an Fett zu sparen, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Auf den folgenden Seiten bekommen Sie viele Anregungen für fettarmes Genießen.

Einkauf

Kochen und Essen fängt beim Einkaufen an. Ab jetzt sollten nur noch solche Lebensmittel in Ihrem Einkaufskorb landen, die in eine fettarme Küche passen. Wenn Sie die Wahl zwischen ähnlichen Produkten mit unterschiedlichem Fettgehalt haben, entscheiden Sie sich für die fettärmere Sorte. Es sei denn, sie eignet sich nicht für die Zubereitung des Rezepts, das Sie ausgewählt haben.

Milch und Milchprodukte

Bei Milch, Sahne, Joghurt, Butter etc. fällt der Einkauf fettarmer Varianten leicht, denn diese Produkte sind entsprechend als fettarm gekennzeichnet. Bei Quark und Käse dagegen ist dies nicht immer der Fall und Sie müssen etwas um die Ecke denken, um den tatsächlichen Fettgehalt zu ermitteln.

Angegeben ist bei diesen Produkten immer der Fettgehalt in der Trockenmasse, dafür steht die Abkürzung „Fett i. Tr.“. Damit wissen Sie aber noch

nicht viel über den tatsächlichen prozentualen Anteil an Fett im Käse, denn er besteht sowohl aus dieser Trockenmasse als auch aus Wasser. Da der Wasseranteil während der Reifung und Lagerung nach und nach verdunstet, verliert der Käse an Gewicht, und der zurückbleibende Wasseranteil variiert stark je nach Käsesorte sowie im Laufe des Reifungsprozesses. So hat ein Weichkäse generell einen höheren Wasseranteil als ein Hartkäse. Eine auf das Gesamtgewicht des Käses bezogene Fettangabe ist deshalb nicht möglich, dagegen bleibt der Anteil vom Fett an der gesamten Trockenmasse praktisch gleich. Es ist also durchaus möglich, dass ein hoher Gehalt an „Fett i. Tr.“ ein von Natur aus fettarmes Produkt fettreich aussehen lässt. Lassen Sie sich also von diesen Angaben nicht abschrecken, sondern errechnen Sie den tatsächlichen Fettgehalt. Das ist mit der folgenden Tabelle leicht möglich.

So berechnen Sie den Fettgehalt von Käse

Käsesorte	Fett i. Tr. multiplizieren mit
Quark	0,2
Frischkäse	0,3
Weichkäse	0,5
Schnittkäse	0,6
Hartkäse	0,7

Zum Beispiel hat Sahnequark (40 % Fett i. Tr.), multipliziert mit dem Faktor 0,2, einen Gesamtfettgehalt von etwa 8 Prozent. Ein Frischkäse mit 60 % Fett i. Tr., multipliziert mit dem Faktor 0,3, hat einen tatsächlichen Fettgehalt von 18 Prozent. Ein Emmentaler mit 45 % Fett i. Tr. hat einen absoluten Fettgehalt von 32 Prozent.

Light-Produkte

Light-Produkte versprechen kalorienarmen und damit unbeschwerten Genuss. Aber ist das wirklich so? Oft leider nicht. Damit Produkte mit weniger Fett trotzdem noch schmecken, muss nämlich getrickst werden. Ihnen wird dann beispielsweise mehr Zucker zugesetzt – bekanntermaßen auch keine gesunde Zutat. Wer Fett sparen möchte, um abzunehmen, wird mit solchen Produkten wohl kaum Erfolg haben, denn sie haben unterm Strich nicht weniger Kalorien. Solche Produkte lassen Sie besser im Supermarktregal liegen.

Tatsächlicher Fettgehalt einiger Käsesorten

Käsesorte	Fettgehalt in g/100 g
Appenzeller (50 % Fett i. Tr.)	32
Bergkäse (45 % Fett i. Tr.)	30
Blauschimmelkäse (60 % Fett i. Tr.)	39
Camembert (60 % Fett i. Tr.)	34
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	23
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	32
Esrom	25
Frühlingsquark (40 % Fett i. Tr.)	10
Frischkäse (60 % Fett i. Tr.)	32
Gorgonzola (55 % Fett i. Tr.)	31
Gouda light (20 % Fett i. Tr.)	11
Gouda mittelalt (48 % Fett i. Tr.)	32
Gruyère (50 % Fett i. Tr.)	32
Halloumi	43
Harzer Käse, Handkäse	< 1
Hüttenkäse (20 % Fett i. Tr.)	4
Kochkäse (40 % Fett i. Tr.)	14
Magerquark	< 2
Mascarpone	48
Mozzarella	20
Mozzarella light	12
Münster (45 % Fett i. Tr.)	23
Parmesan	26
Pecorino	33
Ricotta (30 % Fett i. Tr.)	8
Schafskäse (Feta, Hirtenkäse)	18
Schmelzkäse light (18 % Fett i. Tr.)	10
Schmelzkäse (45 % Fett i. Tr.)	24
Tilsiter (45 % Fett i. Tr.)	28
Tortenbrie (45 % Fett i. Tr.)	22
Ziegenfrischkäse	22

Fleisch und Wurst

Fleisch sieht man häufig schon an, dass es viel Fett enthält, wenn es zum Beispiel stark durchwachsen ist. Hier sind natürlich immer die mageren Fleischstücke vorzuziehen. Übrigens ist Schweinefleisch nicht generell fetter als das von Rind oder Geflügel. 100 Gramm Schweinefilet oder mageres Schnitzel beispielsweise enthalten nur etwa 2 Gramm Fett, jedoch passt ein Schweinebraten mit Schwarte ins Klischee, denn er bringt tatsächlich satte 30 Gramm Fett pro 100 Gramm auf die Waage. Die gleiche Menge Rindersteak enthält nur etwa 4 Gramm Fett, während wiederum Ochsenbrust bis zu 28 Gramm Fett mitbringt. Kaninchen- oder Hasenfleisch ist dagegen oft mager.

Geflügelfleisch ist entgegen der weitläufigen Meinung nicht generell fettarm. Enten- oder Gänsefleisch enthält schon im reinen Muskelfleisch deutlich mehr Fett als Hähnchen- oder Putenfleisch. Das meiste Fett sitzt beim Geflügel in und unter der Haut, deshalb die Haut am besten nach der Zubereitung entfernen.

Auch den Fettgehalt mancher Wurst kann man schon durch einen genauen Blick einschätzen. Salami zum Beispiel ist mit über 30 Gramm Fett pro 100 Gramm sehr fettreich, was an den vielen weißen Fettsprenkeln deutlich zu sehen ist, während ein Kochschinken ohne den Fettrand kaum Fetteinschlüsse enthält und tatsächlich auch nur gut 5 Gramm Fett pro 100 Gramm aufweist. Ist die Wurst

Fettfrei, fettarm, fettreduziert? Ein Weg durch den Dschungel der Deklarationen

„fettfrei“ oder „ohne Fett“

Diese Deklaration wird gerne auf Produkte angewendet, die von Natur aus sowieso kaum oder gar kein Fett enthalten, und ist damit völlig überflüssig. Dazu gehören zum Beispiel Apfelmus, Fruchtsaft oder Gummibärchen, die die erlaubten 0,5 Gramm Fett pro 100 Gramm oder Milliliter nicht überschreiten. In diesen Produkten steckt dafür häufig sehr viel Zucker.

„fettarm“

Milch und Milchprodukte, Wurstwaren und Schinken, die höchstens 3 Gramm pro 100 Gramm bzw. 1,5 Gramm pro 100 Milliliter Flüssigkeit enthalten, dürfen als „fettarm“ deklariert werden.

„fettreduziert“

Fettreduzierte Produkte müssen mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als nicht fettreduzierte Produkte. Damit sind sie nicht zwangsläufig „fettarm“, denn hier wird nur die Relation beachtet. Auch eine fettreduzierte Salami enthält noch 20 Prozent Fett.

„kalorienarm oder energiearm“

Kalorienarm darf ein Produkt nur dann genannt werden, wenn es höchstens 40 Kilokalorien pro 100 Gramm bzw. nicht mehr als 20 Kilokalorien je 100 Milliliter enthält. Über den Fettgehalt sagt das noch nichts aus. In der Regel sind das hochgradig verarbeitete Produkte, in denen Zusatzstoffe und bei deren Herstellung aufwendige chemische Verfahren zum Einsatz kommen.

„Halbfett-“

Halbfettbutter und -margarine enthalten mit rund 40 Prozent tatsächlich nur die Hälfte der Fettmenge von herkömmlicher Butter oder Margarine. Dieser Fettanteil wird mittels eines chemischen Verfahrens durch Wasser ersetzt. Daher eignen sich diese Produkte nicht zum Braten, da das zugesetzte Wasser austritt und verdunstet, was zudem stark spritzt. Auch zum Backen sind diese Fette nicht uneingeschränkt geeignet.

sehr fein, ist eine Beurteilung nach Augenmaß aber nicht mehr möglich. Als Anhaltspunkt kann gelten, dass eine Geflügelwurst meist magerer ist als eine aus Schweine- oder Rindfleisch.

Fettgehalt einiger Wurstsorten

Wurstsorte	Fettgehalt in g/100 g (ca.)
Bierschinken	20
Blutwurst	40
Corned beef	5
Geflügelleberwurst	25
grobe Mettwurst	20
grober Fleischkäse	25
Jagdwurst	20
Kalbsleberwurst light	20
Kochschinken	5
Leberkäse	25
Leberpastete	30
Leberwurst Hausmacher Art	25
Lyoner	30
Mortadella	35
Puten-Bierschinken	10
Putenwurst light	5
Salami	30
Schinkenwurst	25
streichfähige Mettwurst	35
Teewurst	35

Fisch

Bei fettem Meeresfisch dürfen Sie ruhig häufig zugreifen, sofern Sie nicht abnehmen müssen. Die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind gesund, denn sie schützen Ihr Herz. Kaufen Sie also ruhig öfter Makrelen, Thunfisch, Hering, Lachs und Sardinen. Wählen Sie bei Dosenware aber nicht die Variante in Öl, das sind oft weniger hochwertige Pflanzenöle, sondern den im eigenen Saft eingelegten Fisch. Damit überfrachten Sie Ihre Mahlzeit auch

Fettgehalt von Fischarten

Fischart	Fettgehalt in g/100 g (ca.)
Alaska-Seelachs	0,8
Dorade	6,8
Flunder	0,7
Flussbarsch, Egli	0,8
Forelle	2,7
Hecht	0,8
Hering (Atlantik)	17,8
Hering (Ostsee)	9,2
Kabeljau	0,7
Lachs	13,6
Makrele	11,9
Meerbarbe	2,0
Rotbarsch	3,6
Schellfisch	0,6
Scholle	1,9
Schwertfisch	4,4
Seehecht	2,8
Seelachs	0,9
Seeteufel	0,7
Seezunge	1,4
Steinbutt	1,7
Thunfisch	15,5
Zander	0,7

nicht mit zu viel Fett. Wenn Sie gerne Fisch in Sauce essen, dann achten Sie darauf, wie er angemacht wurde: Dosenfisch in Tomatensauce hat einen geringeren Fettgehalt als der gleiche Fisch in Sahnesauce oder Mayonnaise.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, ein- bis zweimal wöchentlich Fisch auf den Tisch zu bringen. Der überwiegende Teil sollte aus fettarmem Fisch bestehen, doch wegen der schon

Rezepte

Von morgens bis abends fettarm genießen –
diese Rezepte lassen nichts vermissen!

- 32 Frühstück 
- 48 Suppen 
- 58 Salate 
- 68 Gerichte mit Fleisch 
- 110 Gerichte mit Fisch 
- 124 Vegetarische Gerichte 
- 148 Beilagen 
- 154 Saucen und Dressings 
- 160 Getränke 
- 164 Süßspeisen und Kuchen 

Frühstück

Spiegeleier mit Schinken, Pancakes oder ein fruchtiges Müsli?
Ihr geliebtes Morgenritual wird ab sofort gesünder!



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Quellzeit: über Nacht

Eine Portion enthält:

432 kcal (1808 kJ), 10 g Eiweiß, 19 g Fett,
53 g Kohlenhydrate, 1 mg Cholesterin

Zutaten

- 125 g feine Haferflocken
- 4 große säuerliche Äpfel
- Saft von 3 Zitronen
- 120 ml fettarme Milch
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- einige Gojibeeren zum Garnieren



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Quellzeit: über Nacht

Eine Portion enthält:

200 kcal (839 kJ), 8 g Eiweiß, 2 g Fett,
36 g Kohlenhydrate, 0,5 mg Cholesterin

Zutaten

- 80 g Trockenfrüchte (z. B. Pflaumen, Aprikosen, Feigen)
- 80 g grobe Haferflocken
- 1 große Banane
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 4 EL Magerquark
- 150 ml Buttermilch
- 1 EL flüssiger Honig

KLASSISCHES BIRCHERMÜSLI

Für 4 Portionen (Foto)

Zubereitung

- 1 Haferflocken über Nacht in 400 ml Wasser einweichen.
- 2 Am nächsten Morgen die Äpfel waschen und in eine Schüssel reiben.
- 3 Eingeweichte Haferflocken mit Zitronensaft, Milch und geriebenem Apfel vermengen.
- 4 Gemahlene Nüsse darüberstreuen und nach Wunsch mit Gojibeeren garnieren.

BUTTERMILCH-FRÜCHTE-MÜSLI

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Trockenfrüchte würfeln und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Am nächsten Morgen das Restwasser abgießen und auffangen. Die Früchte mit den Haferflocken mischen und auf vier Schälchen verteilen.
- 3 Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft, Quark, Buttermilch und dem Honig sowie 4 EL des Einweichwassers fein pürieren.
- 4 Die Mischung über das Müsli geben und vermengen.





Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

304 kcal (1269 kJ), 11 g Eiweiß, 9 g Fett,
43 g Kohlenhydrate, 240 mg Cholesterin

Zutaten

- 4 Eier
- 50 g Zucker
- 60 ml fettarme Milch
- 2 Pck. Vanillezucker
- 8 Scheiben Weißbrot
- Fett für die Form
- Heidelbeeren nach Belieben



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

166 kcal (692 kJ), 14 g Eiweiß, 11 g Fett,
2 g Kohlenhydrate, 475 mg Cholesterin

Zutaten

- 4 Eier
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ARME RITTER

Für 4 Portionen (Foto)

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Eier, Zucker, Milch und Vanillezucker mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Die Brotscheiben darin wenden und darin einige Minuten durchziehen lassen.
- 3 Eine Auflaufform einfetten. Die Brote in die Form legen, übrige Flüssigkeit darübergießen. Die Form mit einem Deckel schließen oder mit Alufolie abdecken.
- 4 Die Armen Ritter im Ofen etwa 15 Minuten backen, bis die Eiermischung ganz gestockt ist.
- 5 Nach Belieben mit Heidelbeeren servieren.

RÜHREI MIT SCHNITTLAUCH

Für 2 Portionen

Zubereitung

- 1 Eier in eine Schüssel aufschlagen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und zu den Eiern geben. 3 EL Wasser und etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles verquirlen.
- 2 Eine große beschichtete Pfanne mit 2 EL Wasser erhitzen. Das verquirlte Ei hineingleiten lassen und unter Rühren stocken lassen.



Dazu passt ein kräftiges Vollkornbrot.



Suppen

Ob Sie die Suppen als feine Vorspeise oder sättigende Hauptmahlzeit genießen – diese Rezepte sind in jedem Fall fettarm und lecker!



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit: 1 Stunde
Einweichzeit: über Nacht

Eine Portion enthält:

433 kcal (1813 kJ), 38 g Eiweiß, 5 g Fett,
57 g Kohlenhydrate, 28 mg Cholesterin

Zutaten

- 400 g getrocknete Erbsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 4 Kartoffeln
- 5 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 250 g Kassler



Zubereitungszeit: 50 Minuten

Eine Portion enthält:

260 kcal (1086 kJ), 7 g Eiweiß, 14 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 20 mg Cholesterin

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 4 TL Zucker
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 l Gemüsebrühe
- frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Scheibe Toast

ERBSENSUPPE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Erbsen über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen.
- 2 Das Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Zusammen mit der Gemüsebrühe, den Erbsen und 1 ¼ l Wasser in einen Topf geben.
- 3 Kassler würfeln und ebenfalls zugeben. Ca. 1 Stunde kochen, bis die Erbsen weich sind.

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, bis sie weich sind. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 10–15 Minuten weiterdünsten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Darauf achten, dass sie nicht verbrennen.
- 3 Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit Gemüsebrühe und Zitronensaft zu den Zwiebeln geben. Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Brot toasten und in kleine Würfel schneiden.
- 4 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Brotwürfeln bestreut servieren.



Salate

Ob grüner Salat, Nudel- oder Kartoffelsalat: Mit fettarmen Zutaten und Dressings sind Sie immer im grünen Bereich!



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

263 kcal (1101 kJ), 38 g Eiweiß, 11 g Fett,
3 g Kohlenhydrate, 68 mg Cholesterin

Zutaten

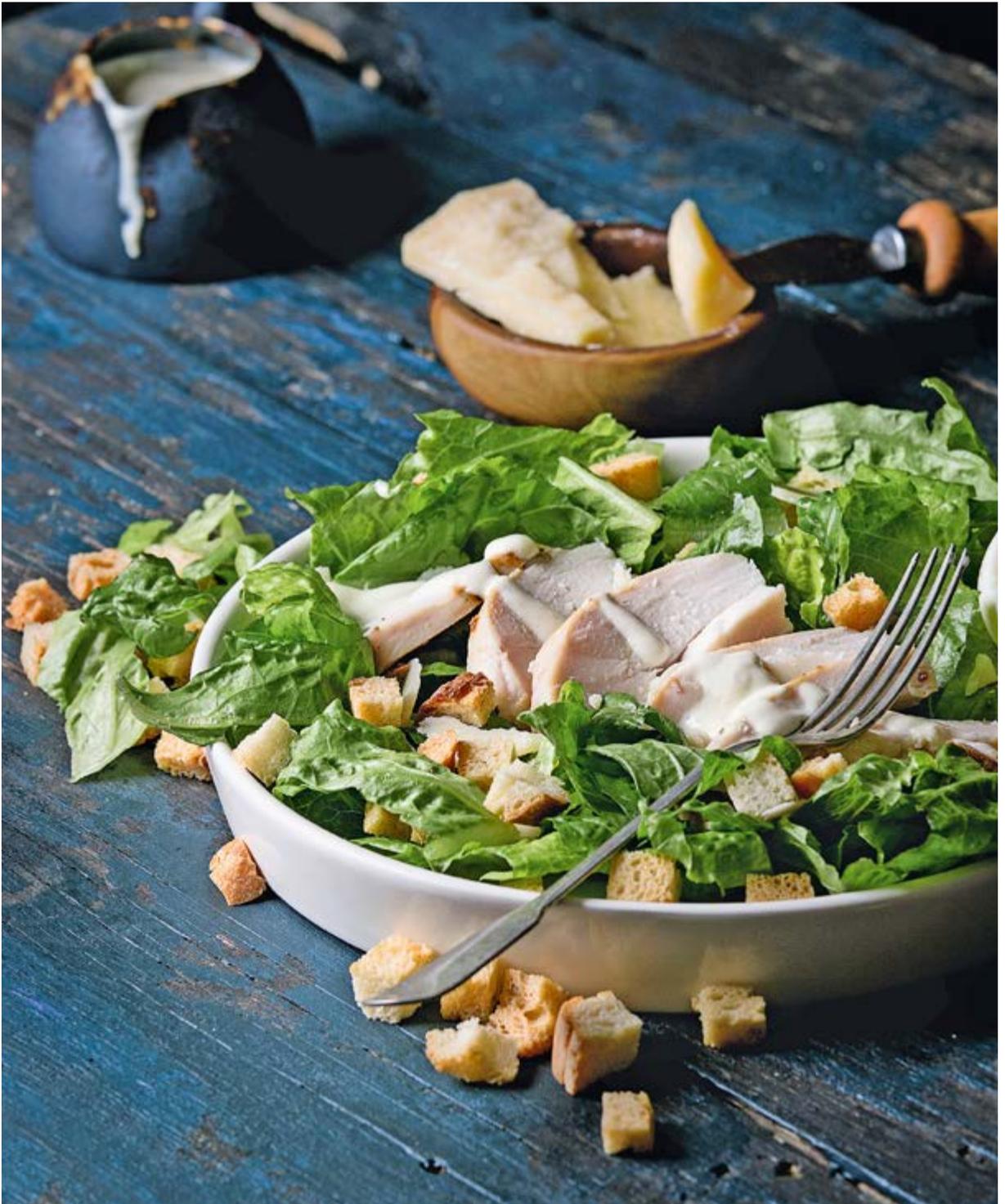
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Römersalatherzen
- 20 g Parmesan
- 175 g Frischkäse light
- 2 EL Milch
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 4 Putenschnitzel

CAESAR SALAD MIT FRISCHKÄSE UND PUTENSCHNITZEL

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1** Knoblauch schälen und grob hacken. Salatherzen zerteilen, die Blätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Parmesan reiben.
- 2** Frischkäse, Knoblauch, Milch und Parmesan mit dem Pürierstab pürieren. Salzen und pfeffern.
- 3** Salat auf vier Teller geben und das Dressing darüber verteilen.
- 4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Putenschnitzel salzen und pfeffern und im heißen Öl von jeder Seite 1–2 Minuten braten.
- 5** Zum Salat geben und sofort servieren.





Zubereitungszeit: 40 Minuten
 Zeit zum Abkühlen: 40 Minuten
 Zeit zum Durchziehen: über Nacht

Eine Portion enthält:

336 kcal (1403 kJ), 15 g Eiweiß, 25 g Fett,
 14 g Kohlenhydrate, 108 mg Cholesterin

Zutaten

- 300 g Rote Bete
- Salz
- 300 g milde Matjesfilets
- 1 Apfel
- 4 Gewürzgurken
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL fettarme Salatmayonnaise
- 125 g fettarmer Joghurt
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Apeflessig
- 3 TL Rapsöl



Zubereitungszeit: 30 Minuten
 Zeit zum Durchziehen: einige Stunden

Eine Portion enthält:

493 kcal (2059 kJ), 27 g Eiweiß, 5 g Fett,
 82 g Kohlenhydrate, 28 mg Cholesterin

Zutaten

- 400 g Spirelli
- Salz
- 3 rote Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schweinefilet
- 1 EL Rapsöl
- 3 EL Tomatenketchup
- 4 EL Magerquark
- frisch gepresster Zitronensaft
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß

ROTER MATJESSALAT MIT APFEL

Für 4 Portionen (Foto)

Zubereitung

- 1 Die Rote Bete vorsichtig vom Strunk befreien und mit Schale in Salzwasser ca. 40 Minuten gar kochen. Abkühlen lassen, dann schälen und in Würfel schneiden.
- 2 In der Zwischenzeit den Matjes in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- 3 Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.
- 4 Mayonnaise, Joghurt, Pfeffer, Zitronensaft, Essig und Öl miteinander verquirlen und unter die Zutaten rühren. Den Salat am besten über Nacht durchziehen lassen.

UNGARISCHER NUDELSALAT

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- 2 In der Zwischenzeit Paprika und Chili waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Schweinefilet in dünne Streifen schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Schweinefilet darin 5 Minuten unter stetigem Rühren dünsten.
- 4 Paprika, Chili und Ketchup unterrühren und einige Minuten mitbraten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 5 Den Quark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Nudeln unterheben und den Salat einige Stunden ziehen lassen.



Gerichte mit Fleisch

Bei klassischen Fleischgerichten lauern die meisten Fettfallen – diese umgehen Sie bei diesen Rezepten alle mit Genuss!



Zubereitungszeit: 50 Minuten

Eine Portion enthält:

343 kcal (1434 kJ), 12 g Eiweiß, 19 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 44 mg Cholesterin

Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Zucker
- 1 TL Rapsöl
- 4 rote Paprikaschoten
- ½ Chilischote
- 2 EL indisches Currypulver
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- 500 ml Fleischbrühe
- 4 Frankfurter Würstchen

CURRYWURST

Für 4 Portionen (Foto)

Zubereitung

- 1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucker und Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin einige Minuten bei schwacher Hitze karamellisieren lassen.
- 2 Paprika und Chilischote putzen, waschen, grob zerkleinern und dazugeben. Mit Curry, Paprikapulver, Tomatenmark und Salz würzen und einige Minuten dünsten. Mit Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten kochen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Würstchen in heißem Wasser gar ziehen lassen.
- 4 Die Currysauce fein pürieren. Die Würstchen in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.



Dazu passen Wedges oder Ofenpommes (siehe Seite 150).



Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 45 Minuten

Eine Portion enthält:

425 kcal (1779 kJ), 46 g Eiweiß, 14 g Fett,
11 g Kohlenhydrate, 140 mg Cholesterin

Zutaten

- 800 g mageres Rindfleisch (aus der Keule oder Gulasch)
- 2-3 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Möhre
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Weizenmehl
- 500 ml trockener Rotwein
- 2-3 Thymianzweige
- 2-3 Lorbeerblätter
- 250 g Champignons
- 200 g kleine Schalotten
- ½ Bund Petersilie

BOEUF BOURGUIGNON

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Möhre schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze braun anbraten. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Bratensaft in einer Schüssel auffangen.
- 3 Zwiebeln und ganze Knoblauchzehen in den Topf geben und im Bratfett bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten hellbraun andünsten.
- 4 Fleischwürfel zusammen mit den Möhren in den Topf geben. Alles salzen, pfeffern, mit Mehl überstäuben und kurz braten.
- 5 Rotwein, 200 ml Wasser und den aufgefangenen Bratensaft zugießen. Thymianzweige und Lorbeerblätter zum Fleisch geben. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze gute 2 Stunden schmoren.
- 6 Inzwischen die Champignons abreiben und putzen, große Exemplare eventuell halbieren.
- 7 Schalotten schälen und etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren, abgießen, kurz kalt abschrecken und schälen.
- 8 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten.
- 9 Nach Ende der Garzeit Pilze und Schalotten zum Fleisch geben und alles ohne Deckel weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.
- 10 Petersilie hacken. Das Boeuf Bourguignon mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblätter und Thymianzweige entfernen, mit Petersilie bestreuen und servieren.



Dazu passen Bandnudeln oder Baguette.



Gerichte mit Fisch

Fischstäbchen, Fisch 'n' Chips und andere Fischklassiker mit weniger Fett? Das geht nicht nur, sondern schmeckt auch gut!



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine Rolle enthält:

62 kcal (258 kJ), 4 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 28 mg Cholesterin

Zutaten

- 1 Möhre
- 50 g Sojabohnensprossen
- 6 Stängel Thai-Basilikum
- 4 Frühlingszwiebeln
- 60 g Reismudeln
- 12 Blätter Reispapier
- Salz
- 200 g Tiefseegarnelen (geschält und gekocht)
- 3 EL Chilisauce

FRÜHLINGSROLLEN

Für 12 Stück

Zubereitung

- 1 Die Möhre schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Reismudeln nach Packungsanweisung in kochend heißem Salzwasser einweichen. In einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
- 3 Inzwischen die Reispapierblätter zwischen zwei feuchte Küchentücher legen und etwa 2 Minuten weich werden lassen.
- 4 In die Mitte der Reispapierblätter jeweils ein paar Basilikumblätter, Garnelen, etwas von den Nudeln, Frühlingszwiebeln, Sprossen und Möhren geben. Mit Chilisauce beträufeln. Das Reispapier über die Füllung klappen und fest zu Röllchen wickeln.
- 5 In einem großen Topf Wasser aufkochen. Frühlingsrollen in einen Dämpfeinsatz geben und zugedeckt im heißen Wasserdampf 4–5 Minuten garen. Sofort servieren.



Die Frühlingsrollen sind eine feine Vorspeise.



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält:

290 kcal (1211 kJ), 31 g Eiweiß, 6 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 194 mg Cholesterin

Zutaten

- 500 g Seelachsfilet
- 4 EL Weizenmehl
- 2 EL Kräutersalz
- 2 Eier
- 150 g Vollkorn-Paniermehl



Zubereitungszeit: 35 Minuten

Eine Portion enthält:

248 kcal (1033 kJ), 29 g Eiweiß, 5 g Fett,
19 g Kohlenhydrate, 52 mg Cholesterin

Zutaten

- 500 g Möhren
- 600 g Blumenkohl
- Salz
- 500 g Kabeljaufilet
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Weizenmehl
- 200 ml fettarme Milch
- 2 EL saure Sahne
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2–3 TL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Petersilie

FISCHSTÄBCHEN

Für 4 Portionen (Foto)

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Seelachsfilet in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Mehl und Kräutersalz in einem tiefen Teller mischen. Die Eier auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl in einen dritten tiefen Teller geben.
- 2 Fischstücke zuerst im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abreiben. Anschließend im Ei wenden und zuletzt in Paniermehl.
- 3 Die Fischstäbchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 20–25 Minuten goldgelb backen.



Dazu passt Petersilien-Kartoffel-Püree (siehe Seite 149).

FISCHFRIKASSEE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Möhren schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Beides in 600 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten garen. Dann abgießen und den Kochsud auffangen.
- 2 Kabeljau in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz mit anschwitzen.
- 3 Nach und nach 400 ml Kochsud und die Milch unter Rühren zugeben, unter Rühren aufkochen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- 4 Gemüse und saure Sahne in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fisch vorsichtig in die Sauce legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 8–9 Minuten gar ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit den Fisch wenden. Frikassee mit Petersilie bestreuen.



Vegetarische Gerichte

Auch bei Gerichten ohne Fleisch oder Fisch ist oft eine Menge Fett im Spiel. Dass es auch mit weniger geht und trotzdem schmeckt, beweisen diese Rezepte.



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Zeit zum Durchziehen: 1 Stunde

Ein Crostini enthält:

45 kcal (187 kJ), 2 g Eiweiß, 1 g Fett,
8 g Kohlenhydrate, 0 mg Cholesterin

Zutaten

- 10 reife, aromatische Eiertomaten
- ½ Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Oregano
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Ciabatta

TOMATEN-BASILIKUM-CROSTINI

Für 20 Stück

Zubereitung

- 1 Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2 Alle Zutaten bis auf das Brot gründlich miteinander vermischen und 1 Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
- 3 Das Brot in 20 Scheiben schneiden, die Scheiben grillen oder tosten.
- 4 Auf jede Scheibe etwas von der Tomatenmischung geben.



Die Crostini können Sie als Vorspeise servieren.



Beilagen

Rösti, Bratkartoffeln, Pommes und Rotkohl machen hier eine gute Figur, mit viel weniger Fett und trotzdem lecker.



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

192 kcal (800 kJ), 6 g Eiweiß, 2 g Fett,
36 g Kohlenhydrate, 3 mg Cholesterin

Zutaten

- 1 kg Möhren
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- ca. 250 ml fettarme Milch
- 1 TL Pesto (aus dem Glas oder Rezept Seite 158)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

MÖHREN-KARTOFFEL-PÜREE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Möhren und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Beides in Salzwasser im geschlossenen Topf 15–20 Minuten weich garen.
- 2 Möhren und Kartoffeln abgießen. Mit Milch und Pesto fein zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



PETERSILIEN-KARTOFFEL-PÜREE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 15–20 Minuten weich garen.
- 2 Die Milch leicht erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, mit warmer Milch und Frischkäse zerstampfen, salzen und pfeffern. Die Petersilie unterheben.



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

155 kcal (650 kJ), 7 g Eiweiß, 2 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 5 mg Cholesterin

Zutaten

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 100 ml fettarme Milch
- 100 g Frischkäse light
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL gehackte Petersilie

KARTOFFELRÖSTI VOM BLECH

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 In einer Schüssel Kartoffeln und Zwiebeln mit Mehl, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und 10 Minuten durchziehen lassen.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelmasse in Häufchen daraufgeben und flachdrücken. Im Backofen 40 Minuten goldbraun backen.



Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

185 kcal (777 kJ), 5 g Eiweiß, 1 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 0 mg Cholesterin

Zutaten

- 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Weizenmehl
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Getränke

Bei Getränken denkt man zwar nicht sofort an Fett, aber gerade solche mit Milch sowie Smoothies sind auch fettärmer möglich und trotzdem lecker.



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

162 kcal (677 kJ), 10 g Eiweiß, 5 g Fett,
19 g Kohlenhydrate, 10 mg Cholesterin

Zutaten

- 1 l fettarme Milch
- 3 EL stark entölter Kakao
- 2 EL Zucker



Zubereitungszeit: 5 Minuten
Gefrierzeit: über Nacht

Eine Portion enthält:

20 kcal (84 kJ), 1 g Eiweiß, 1 g Fett,
3 g Kohlenhydrate, 0 mg Cholesterin

Zutaten

- 800 ml Kokosmilch
- 400 ml abgekühlter frisch gebrühter Kaffee

KAKAO

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Milch bis auf 3–4 EL in einem Topf aufkochen. Die restliche Milch mit dem Kakao und dem Zucker in einer Tasse verrühren.
- 2 Die kochende Milch von der Platte ziehen und den aufgelösten Kakao mit dem Schneebesen einrühren. Noch einige Minuten stehen lassen.



Fügen Sie Gewürze wie gemahlene Vanille, Kardamom, Zimt oder Chili hinzu, das gibt einen besonders feinen Geschmack.

KOKOS-EISKAFFEE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Die Kokosmilch in Eiswürfelformen füllen und über Nacht gefrieren lassen.
- 2 Kokoswürfel auf vier hohe Gläser aufteilen. Mit je 100 ml Kaffee auffüllen.

Süßspeisen und Kuchen

Bei Kuchen und Desserts schnappen die Fettfallen oft nochmal richtig zu – aber hier nicht! Denn cremige Torten, Eis und sogar Tiramisu gelingen auch lecker mit deutlich weniger Fett.



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Kühlzeit: 2 Stunden

Eine Portion enthält:

259 kcal (1086 kJ), 10 g Eiweiß, 10 g Fett,
27 g Kohlenhydrate, 35 mg Cholesterin

Zutaten

- 100 ml frisch gebrühter Kaffee
- 5 EL Mandellikör
- 400 g Frischkäse light
- 200 g Joghurt
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 125 g Löffelbiskuits (ca. 20 Stück)
- Kakaopulver zum Bestäuben

FRISCHKÄSE-TIRAMISU

Für 6 Portionen

Zubereitung

- 1 Kaffee gut auskühlen lassen und mit dem Mandellikör mischen.
- 2 Frischkäse mit Joghurt, Vanillezucker, Zucker und etwa 7 EL der Kaffee-Mandellikör-Mischung mit dem Handrührgerät glatt rühren.
- 3 Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte der Kaffee-Mandellikör-Mischung beträufeln. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Dann das Ganze noch einmal wiederholen.
- 4 Tiramisu mindestens 2 Stunden kühl stellen und vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



Rezeptregister



Frühstück

- Buttermilch-Früchte-Müsli 32
- Klassisches Birchermüsli 32
- Crunchy mit Joghurt und gedünsteten Äpfeln 34
- Buttermilch-Pancakes 34
- Hirse-Pfirsich-Müsli 35
- Porridge mit Banane und Granatapfel 35
- Apfelpfannkuchen aus dem Ofen 36
- Bauernfrühstück aus dem Waffeleisen 36
- Quarkhörnchen 38
- Arme Ritter 40
- Rührei mit Schnittlauch 40
- Omelette Caprese 42
- Landbrot mit Spiegelei und Schinken 42
- Englisches Frühstück 44
- Liptauer Käse 46



Suppen

- Erbsensuppe 48
- Französische Zwiebelsuppe 48
- Elsässer Linsen-Kraut-Suppe 49
- Champignoncremesuppe 49
- Hühnersuppe 50
- Linseneintopf 52
- Leberknödelsuppe 52
- Spargelcremesuppe 54
- Lauch-Kartoffel-Suppe mit Kassler 54
- Kürbis-Orangen-Suppe 56



Salate

- Caesar Salad mit Frischkäse und Putenschnitzel 58
- Kartoffelsalat mit Apfel, Ei und Gurke 59
- Wurstsalat mit Paprika 59
- Caesar Salad mit Hähnchenbrust 60
- Schwäbischer Kartoffelsalat mit Rucola 62
- Nudelsalat mit Hähnchenbrust 62
- Roter Matjessalat mit Apfel 64
- Ungarischer Nudelsalat 64
- Geflügelsalat 66
- Waldorfsalat 67
- Krabbencocktail 67



Gerichte mit Fleisch

- Currywurst 68
- Strammer Max 70
- Köttbullar 70
- Hot Dogs mit Kraut 72
- Schinken-Apfel-Flammkuchen 72
- Gefüllte Meerretticheier 73
- Jägerschnitzel mit Champignons 73
- Rinderrouladen 74
- Hähnchenbrust mit Mozzarella-Pesto-Füllung 76
- Gefüllte Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen 76
- Hühnerfrikassee 77
- Borschtsch mit Lamm 78
- Ungarisches Gulasch 80
- Königsberger Klopse 80
- Honig-Teriyaki-Hähnchen-Kebab 82
- Geschnetzeltes Stroganoff-Art 82

Geschnetzeltes mit Champignons 83
Irish Stew 83
Boeuf Bourguignon 84
Rheinischer Sauerbraten 86
Kohlrouladen 87
Roastbeefbraten mit Minzjoghurt 88
Roastbeefbraten mit Remoulade 89
Schweinefilet in Portwein mit Himbeeren 90
Hackröllchen mit Tomatenbulgur 91
Brathähnchen aus dem Römertopf 92
Entenbrust mit Wirsing in Orangensauce 93
Chili con Pollo 94
Putengeschnetzeltes Gyros-Art mit Tzatziki 94
Schweinebraten mit Kartoffeln und Äpfeln 96
Putenhackbraten 97
Schweinebraten mit Senf und Äpfeln 97
Schweinebraten in Biersauce 98
Kassler mit Grünkohl 98
Schaschlikspieße 100
Spaghetti Carbonara 102
Spaghetti mit Kassler-Orangen-Bolognese 102
Linsen mit Spätzle 104
Gefüllte Paprika 106
Vollkornpizza mit Schinken 108
Spargel mit Schinken und Hollandaise 109



Gerichte mit Fisch

Frühlingsrollen 110
Backfisch aus dem Ofen 111
Thunfischfrikadellen 111
Fischstäbchen 112
Fischfrikassee 112
Kabeljau à la Bordelaise 114
Gebackene Forelle 114
Fisch 'n' Chips 116
Paella 118
Fischfrikadellen 120
Thunfischpizza 122
Himmel und Erd mit Kabeljau 123



Vegetarische Gerichte

Tomaten-Basilikum-Crostini 124
Wirsing-Bulgur-Frikadellen 126
Spaghetti alla Puttanesca 126
Pilzrisotto mit Salbei 127
Maccaroni and Cheese 128
Spinat-Quark-Lasagne 128
Semmelknödel mit Pilzrahmsauce 130
Käseravioli 132
Käsespätzle 133
Spargelrisotto 133
Pellkartoffeln mit Quark 134
Kartoffelgratin 134
Kartoffelpuffer aus dem Waffeleisen 136
Bratkartoffeln und Handkäs mit Musik 136
Eier in Senfsauce 138
Zwiebelkuchen 138
Grünes Gemüsecurry 140
Kartoffelcurry mit Kichererbsen 141
Falafel aus dem Ofen 142
Zucchini mit Gemüse-Feta-Füllung 144
Ofenfrittata mit Spinat und Ricotta 145
Zucchinipizza mit Knoblauchgarnelen 146
Kartoffelgulasch mit Weißen Bohnen 147



Beilagen

Möhren-Kartoffel-Püree 148
Petersilien-Kartoffel-Püree 149
Kartoffelrösti vom Blech 149
Ofenpommes 150
Röstkartoffeln 150
Bratkartoffeln 151
Grünkohl mit Äpfeln 151
Rotkohl 152
Apfelsauerkraut 152



Saucen und Dressings

- Mayonnaise 154
- Leichte Béchamelsauce 154
- Ranchdressing 156
- Remoulade 156
- Grünes Pesto 158
- Sauce Tatar 158



Getränke

- Kakao 160
- Kokos-Eiskaffee 160
- Cappuccino 161
- Unbloody-Mary-Smoothie 161
- Heidelbeer-Vanille-Smoothie 162
- Beeren-Buttermilch-Smoothie 162
- Spinat-Ananas-Smoothie 162



Süßspeisen und Kuchen

- Frischkäse-Tiramisu 164
- Kaiserschmarrn 166
- Dampfnudeln aus dem Römertopf 166
- Bienenstich 168
- Buchteln mit Pflaumenfüllung 170
- Schwarzwälder Kirschtorte 171
- Möhrenkuchen mit Frischkäsefrosting 172
- Marmorkuchen 174
- Schokoladenmousse 176
- Vanillepudding 176
- Nicecream – Grundrezept 178
- Brombeer-Nicecream 178
- Kardamom-Zimt-Nicecream 180
- Himbeereis 180

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-693-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-699-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-700-4 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv und S. 85: Getty Images/ingwervanille; shutterstock/Vitaly Korovin; mama_mia stock.adobe.com: Evgenija: 29; exclusive-design: 33, 71; Esther Hildebrandt: 37; Ingo Bartussek: 39; gkrphoto: 43; victoria p.:47; teleginatania: 51; Kitty: 53; ucky: 55; picatmanu: 57; Natasha Breen: 61; Viktorija: 63, 115; siankoo: 65; Dar1930: 69; 81; juefraphoto: 75, 167; Fischer Food Design: 95; Bernd Jürgens: 99; Sea Wave: 101; M.studio: 103; Melima: 105; karepa: 107; HandmadePictures: 117; somegirl: 119; mizina: 121; Tiramisu Studio: 125; Bernd Jürgens: 131; Eddie: 135; timolina: 137; Corinna Gisseman: 139; anna_shepulova: 143; Barbara Pheby: 153; zoryanchik: 155; fahrwasser: 157; Dmytro Mykhailov: 159; zoryanchik: 163; anna_shepulova: 165; kitchenkiss.de: 169; irynakolesova: 173; Petra Fischer: 175; photoamandinea: 177; emmi: 179
Icons S. 33-179: nicknik93759375
istockphoto.com: DebbiSmirnoff: 41; mtreasure: 45; leyaelena: 79; asab974: 113; LauriPatterson: 129

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft.

Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Schlemmen ohne schlechtes Gewissen

Hackbraten, Käsespätzle, Lasagne, Moussaka oder Döner: All diese Gerichte gelten leider nicht gerade als gesunde Schlankmacher. Heute ist zwar längst bekannt, dass Fette viele gesundheitliche Vorteile haben können. Ein Freifahrtschein für Schlemmereien ist das aber nicht und es gilt weiterhin: Wer Fett reduziert, beugt Übergewicht vor und schont sein Herz. Nur: Es hapert an der Umsetzung und so mancher kann sich gar nicht vorstellen, in Zukunft auf seine Lieblingsgerichte zu verzichten.

Dass die fettentschärfte Variante ebenso gut schmecken kann wie ihre klassischen Vorbilder, beweist dieses Kochbuch. So können Sie weiterhin die köstlichen Klassiker aus den Küchen dieser Welt genießen – aber auf gesunde Art!



Die Autorin

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon arbeitet auf freier Basis hauptsächlich für Buchverlage, für die sie erfolgreich Titel mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrmals von der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit Gold- und Silbermedaillen ausgezeichnet.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-693-9



9 783869 106939

24,99 EUR (D)