

ESSEN & GENIESSEN

Low-Fat Rezepte



©StockFood/Jan Wischnewski

Zucchini-Suppe mit Frischkäse

Für 2 Portionen:

2 Zwiebeln und 2 gewaschene Zucchini grob würfeln. 3 mittelgroße Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. 1 TL Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Zucchini und Kartoffeln dazugeben. Mit ca. 500 ml Wasser ablöschen. 1 EL gekörnte Brühe dazugeben und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach alles durchpürieren und kräftig abschmecken.

Mit frischen Kräutern, Ruccola, einigen Frischkäse-Bröckchen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl servieren.

Rindfleisch-Salat-Tacos mit Cheddar

Für 6 Stück:

6 Tomaten waschen, den Strunk entfernen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. 100g gemischten Salat waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel in Würfel schneiden. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

500 g Rinderhack in einer beschichteten Pfanne unter gelegentlichem Wenden braten, leicht salzen und pfeffern.

6 Taco-Shells im Ofen bei 200°C 2 Min. erwärmen.

Salat und Hack in die Tacos füllen. 100 g geraspeltem Cheddar-Käse bestreuen. Nebeneinander auf einer Platte anrichten und sofort servieren.

Asiatischer Rohkost-Salat mit Tofu

Für 2 Portionen:

1 gekochte Rote Beete, 4 Radieschen, $\frac{1}{4}$ Rotkohl in Scheiben schneiden. Eine Möhre in Spiralen schneiden und blanchieren. Etwas Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen in zwei Schüsseln geben.

100 ml Reisweinessig, 4 EL Ahornsirup, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1 TL Knoblauchpaste und $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken zu einem Dressing verrühren, das Dressing auf die Schüsseln verteilen, mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

200 g Räuchertofu trocken tupfen, in Dreiecke schneiden und in der beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Vom Herd nehmen und mit 1 TL schwarzer Sesamsaat bestreuen. Zum Schluss 1 Avocado halbieren, in Streifen schneiden und ebenfalls anrichten.

Kartoffelpüree mit Pilzen und Rosenkohl

Für 2 Portionen:

300 g Rosenkohl putzen, halbieren, 12-18 Minuten in kochendem Wasser garen, abgießen, abtropfen lassen. 300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Pfifferlinge) putzen, klein schneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze darin 10 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit 2 fein gewürfelte Schalotten dazu. Rosenkohl mit in die Pfanne geben. Mit Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

500 g Kartoffeln schälen, 20 Minuten garen. 100 ml fettarme Milch und 1 EL saure Sahne erhitzen. Kartoffeln abgießen, Milch-Mix zugießen und zu Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Kürbis-Suppe mit Pasta

Für 2 Portionen:

250 g Hokkaido-Kürbis gründlich waschen und mit Schale in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. 1 TL Oliven-Öl in Topf erhitzen. Kürbis zugeben und 2 Minuten andünsten. 1 TL Currypulver darüberstäuben und mit 250 ml Gemüsebrühe, 150 ml Orangensaft auffüllen. Kürbis gar kochen, währenddessen mehrmals umrühren. Einige Kürbiswürfel rausfischen, Suppe pürieren.

175 g Suppennudeln kochen, zu den Kürbiswürfeln geben. Mit Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken. Mit gehacktem Grünkohl und Haselnüssen dekorieren.

Chili con Carne aus Tatar

Für 4 Portionen:

500 g Tofu fein zerkrümeln. 4 Tomaten waschen, in Stücke schneiden. 2 Paprikaschoten grün und rot, putzen und in Stücke schneiden. Ca. 240 g Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

500 g Tatar in einer heißen Pfanne im Öl mit Zwiebel und Knoblauch braun anbraten. 1 EL Tomatenmark unterrühren und 125 ml passierten Tomaten zugeben. Etwas Wasser ergänzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, geräuchertem Paprikapulver, Pfeffer, Chiliflocken und 1/2 TL Kreuzkümmel würzen.

Die Bohnen, die Paprika- und Tomatenstücke ergänzen und weitere ca. 5 Minuten fertig garen. Abschmecken und in Schälchen gefüllt mit Koriandergrün garniert servieren. Dazu passen Tortillachips.