

Rezeptvorschläge

Gemüseauflauf- Grundrezept (4 Portionen)

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 500 g gemischtes Gemüse | 50 g geriebener Käse (< 35 % F.i.T) |
| 400 g geraffelte Kartoffeln | Mediterrane Kräuter |
| 2 Eier | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 200 g Topfen 10% | |

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden und blanchieren, Kartoffeln fein reißen, auspressen und unter das Gemüse mischen. Eier mit Magertopfen glatt rühren, mit einem Teil des Käses sowie den Kräutern und Gewürzen unter die Gemüsemischung heben. In eine befettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen, mit Käse locker bestreuen und bei ca. 180°C etwa 45-60 Min backen, bis der Käse eine goldbraune, knusprige Kruste bildet.

Passierte Kartoffelsuppe

250 ml heiße Rindssuppe entfettet
80 g gekochte, heiße Kartoffel
Salz, Muskat, Kümmel, Majoran



Zubereitung:

Kartoffel mit den Gewürzen, einer Prise Salz und der heißen Rindssuppe aufmixen.
Heiß, eventuell mit Crôtons servieren.

Kalbsfilet mit Mischpilzen

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| 100 g Kalbsfilet | 5 g Maizena |
| 100 g gemischte Pilze | 200 ml Gemüsesuppe |
| 50 g Grüne Nudeln | 30 g Zwiebel/ Schalotten |
| 5 g Maiskeimöl | Salz, Petersilie, Pfeffer |

Zubereitung:

Filet würzen, in Öl beidseitig anbraten, mit 100 ml Suppe aufgießen, gar dünsten.
Pilze und Zwiebel fein würfeln, in Öl anbraten, mit Maizena stauben und mit 100 ml Suppe aufgießen, würzen und weich dünsten.
Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen, abseihen.
Die Nudeln und das Kalbsfilet mit Pilzen und Bratensaft übergießen.

Obstcreme Grundrezept (1 Portion)

| | |
|------------------------|---|
| 50 ml Magermilch | Zitronensaft |
| 4 g Maizena (ca. 1 TL) | 50 - 100g frisches klein geschnittenes od. passiertes Obst |
| Süßstoff | Garnitur: passendes Obst, Minzblättchen |
| 50 ml Joghurt 1% | |

Zubereitung:

Milch aufkochen, Maizena und Süßstoff einrühren. Die erkaltete Creme mit Joghurt und Früchten vermischen und nett garnieren!

Dinkelbiskuitroulade (10 Stück)

| | |
|--|--------------------------|
| 5 Eier | 150 g Dinkelvollkornmehl |
| 100 g Feinkristallzucker oder Rohrzucker | 50 g Diabetikermarmelade |

Zubereitung:

Ganze Eier mit Zucker aufschlagen, bis die Masse hell und sehr schaumig ist. Mehl vorsichtig unterheben. Auf ein Blech mit Backpapier aufstreichen, 10-15 Min bei 180°C backen. Das heiße Biskuit sogleich mit der glattgerührten Marmelade bestreichen und noch warm einrollen.

Topfen- oder Joghurtpudding auf Fruchtspiegel

| |
|------------------------------------|
| 200 g Magertopfen oder Joghurt 1 % |
| Süßstoff, Aroma |
| 1 - 2 Blatt Gelatine |
| 50 g Beerenobst oder Obstmus |



Zubereitung:

Topfen bzw. Joghurt glatt rühren, mit Süßstoff, Aroma und eventuell etwas Obstmus verrühren, eingeweichte und in wenig heißem Wasser aufgelöste Gelatine langsam unterrühren. In Puddingförmchen oder kleine Becher füllen, fest werden lassen. Fruchtmus dünn auf einen Teller verteilen, Gelee darauf stürzen und garnieren.

Apfel- Zimt- Joghurt

| | |
|------------------------|------------------------|
| 100 g geraffelte Äpfel | Zitronensaft, Süßstoff |
| 100 g Joghurt 1% | Zimt nach Geschmack |

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermischen, kühl servieren.

Fruchtgeleewürfel

| |
|--|
| 250 g (fertiges, gemischtes) Kompott ohne Zucker |
| 3 - 4 Blatt Gelatine |
| Garnitur: Minzblatt, Vanillejoghurt |

Zubereitung:

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Etwas Kompottsafte in eine Schüssel füllen, in der Mikrowelle (oder am Herd) erhitzen, Gelatine darin auflösen (nicht kochen!), die flüssige Gelatinemischung gut mit dem restlichen Kompott verrühren, kalt stellen. Den festen Block in Würfel zerteilen und anrichten.

Topfenauflauf (4 Portionen)

| | |
|---------------------|------------------|
| 4 Eier | 200 g Joghurt 1% |
| 80 g Kristallzucker | 65 g Maizena |
| 600 g Topfen 10% | |

Zubereitung:

Eier trennen, Schnee schlagen. Topfen mit Joghurt glatt rühren, Dotter und Zucker aufschlagen, Maizena unter den Schnee heben. Alle 3 Komponenten vermengen, in die Form füllen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 170°C etwa 45 Min backen.

Dazu können Sie Kompotte oder Apfelmus servieren.

Reisauflauf (4 Portionen)

| | | |
|-------------------------------|------------|-------------------|
| Reismasse: 280 g Rundkornreis | Abtrieb: | 55 g Margarine |
| 400 ml Milch | | 60 g Zucker |
| 160 ml Wasser | | 3 Eier |
| Prise Salz | | Vanillezucker |
| | | Zitronenzesten |
| Zum Dünsten: 180 g Milch | Obstmasse: | 500 g festes Obst |
| 80 g Wasser | | 25 g Rosinen |
| | | Zimt, Rumaroma |

Zubereitung:

Reis mit Wasser, Milch und Salzprise aufkochen, dünsten. Weitere Flüssigkeit zugeben, langsam ausdünsten lassen, abkühlen. Eier, Zucker, Vanillezucker, weiche Margarine und Zesten cremig abtreiben, unter die Reismasse mischen.

Obst (Apfel, Birne, Weichsel, Pfirsich, Marille...) in mundgerechte Stücke schneiden, mit Rosinen, Zimt und Rumaroma mischen und mit der Auflaufmasse vermengen.

Masse in befettete Auflaufform füllen, bei ca. 160°C rund 60-90 Min langsam backen.

GUTES GELINGEN BEIM NACHKOCHEN WÜNSCHT IHNEN IHRE

Diätologin
Angelika Prankl