



ASIA-LAUCHSUPPE MIT FISCHBÄLLCHEN

mit pikantem Asia-Touch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 490 kcal

33 g E · 33 g F · 16 g KH

2 Stangen Lauch · 4 EL Öl

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)

400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch)

3 EL Sojasauce · 6 EL Ketchup

1 TL Gemüsebrühe (Instant) · 1 TL Sambal Oelek

- 1 Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 10 Min. zugedeckt weich dünsten.
- 2 Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Das Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und zuerst in grobe Würfel schneiden, dann im Blitzhacker fein hacken. Mit der Hälfte des Ingwers und 1 EL Sojasauce in eine Schüssel geben. Die Masse mit den Händen gut durchkneten und ca. 20 Fischbällchen daraus formen.
- 3 Das restliche Öl (3 EL) in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischbällchen darin bei mittlerer bis großer Hitze rundherum goldbraun braten.
- 4 Ketchup, restliche Sojasauce (2 EL), gekörnte Brühe, restlichen Ingwer und Sambal Oelek verrühren und auf 2 Weckgläser (à ca. 600 ml) Inhalt verteilen. Zuerst den gedünsteten Lauch, dann die Fischbällchen darüberschichten. Gläser verschließen und kalt stellen.
- 5 Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur annehmen lassen. Pro Glas 250 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5–10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit die Suppe gleichmäßig heiß wird. Die Lauchsuppe in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen.

VARIANTE

LAUCHCREMESUPPE MIT BIRNEN

- Für eine Veggie-Variante 175 g Lauch putzen, längs halbieren, gründlich unter fließendem Wasser waschen und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten.
- Inzwischen 1 Birne schälen, achteln und dabei entkernen. 1 Birnenachtel beiseitelegen, die restlichen in grobe Stücke schneiden. 200 g weiße Bohnen (aus der Dose) abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Zweige Thymian waschen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon mit Birnenstücken, Bohnen, 400 ml Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer zum Lauch geben. Alles aufkochen und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 30 g Kürbiskerne und das beiseitegelegte Birnenstück grob hacken und mit dem restlichen Thymian mischen. Die fertige Suppe fein pürieren und mit 1 EL Kürbiskernöl verfeinern. Suppe und Kürbiskern-Topping separat in dicht schließende Boxen verpacken und mitnehmen.





VEGETARISCH

400 kcal

VEGGIE-BURGER

überzeugt selbst eingefleischte Burger-Freaks

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Quellzeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 370 kcal

12 g E · 11 g F · 54 g KH

1 Dose Kidneybohnen

(250 g Abtropfgewicht)

1 Bund Petersilie

2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

50 g zarte Haferflocken

2 TL mittelscharfer Senf

2 TL geräuchertes Paprikapulver

Salz · Pfeffer

100 g saure Sahne

2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)

1 EL Aprikosenkonfitüre

2 Tomaten

¼ Salatgurke

4 Blätter Kopfsalat · 2 EL Öl

4 Burgerbrötchen (Buns) mit Sesam

1 Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken. Die Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen.

2 Die Bohnen mit Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch und Hafermehl sowie Senf, Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Dann alles mit den Händen kräftig verkneten. Die Bohnenmasse ca. 1 Std. zum Quellen stehen lassen.

3 Inzwischen für die Sauce in einer Schüssel die saure Sahne mit Harissa und Aprikosenkonfitüre verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalt stellen.

4 Die Tomaten waschen und abtrocknen. Die Stielansätze entfernen und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke schälen und auf der Gemüsereibe in dünne Scheiben hobeln. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die übrige Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

5 Aus der Bohnenmasse 4 flache Burger-Pattys formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Burger-Pattys darin pro Seite 3–4 Min. knusprig braten.

6 Inzwischen die Brötchen waagrecht aufschneiden und im Toaster rösten. Die unteren Hälften jeweils mit 1 EL Harissacreme bestreichen. Mit Salatblättern, Burger-Patty, Tomaten, Gurken und den Zwiebelringen belegen. Etwas Harissacreme daraufklecken und die obere Brötchenhälfte darauflegen. Die restliche Harissacreme in einem Schälchen dazu servieren.

VARIANTE

LOW-CARB-BUNS SELBER MACHEN

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Für die Zubereitung von 4 Burgern 4 Eier (M) trennen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) und 8 EL gemahlenen Mandeln verrühren, Eiweiße steif schlagen und unterheben.
- Die Frischkäsemasse mithilfe von zwei Esslöffeln in jeweils 4 Häufchen und mit reichlich Abstand dazwischen auf die Bleche setzen. Mit 2 EL Sesam bestreuen.
- Die Teiglinge in zwei Portionen im heißen Backofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen. Dabei zerlaufen die Häufchen zu flachen Scheiben.
- Mit je zwei fertig gebackenen Brötchenscheiben einen Veggie-Burger zubereiten.



KALBSBRATEN MIT STEINPILZEN

ab in den Ofen und »Bahn frei!« für die Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 385 kcal

46 g E · 11 g F · 26 g KH

30 g getrocknete Steinpilze

200 g Schalotten

800 g Kalbsbraten (ohne Knochen;

z. B. Schulter oder Nuss)

Salz · Pfeffer

1 EL Butterschmalz

1 Bund kleine Möhren

500 g kleine festkochende Bio-Kartoffeln

1 Knolle Fenchel (ca. 250 g)

½ Bund Thymian

1 Die getrockneten Steinpilze kalt abbrausen und in 250 ml heißem Wasser einweichen. Die Schalotten schälen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Den Ofen auf 220° vorheizen, dabei ein tiefes Blech (Mitte) mit aufheizen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

2 Das Butterschmalz auf dem Blech im Ofen erhitzen. Das Fleisch und die Schalotten dazugeben und im Ofen rundherum anbraten. Mit den Pilzen samt Einweichwasser ablöschen. Dann die Ofentemperatur auf 200° reduzieren und das Fleisch weitere ca. 25 Min. braten.

3 Inzwischen die Möhren schälen. Die Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Den Fenchel putzen, waschen und in breite Spalten schneiden, das Grün beiseitelegen. Thymian waschen und trocken schütteln.

4 Möhren, Kartoffeln, Fenchel und Thymian mit auf das Backblech geben. 500 ml heißes Wasser dazugießen, alles salzen und pfeffern und weitere 45–50 Min. backen, bis das Fleisch gar ist. Mit Fenchelgrün garnieren.

TUNING-TIPP

Noch feiner wird's mit frischen Pilzen: 250 g Steinpilze putzen, halbieren oder vierteln, zusammen mit den Möhren und Kartoffeln zum Fleisch geben und maximal 20 Min. mitbacken. Für eine »beschwipste« Variante 125 ml Wasser durch Wermut oder einen trockenen Weißwein ersetzen.





DER LIEBLINGSKLASSIKER

ROTER HERINGSSALAT

nordischer Klassiker in schlanker Version

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 270 kcal

16 g E · 16 g F · 15 g KH

100 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)

1 Stange Staudensellerie

1 kleine rote Zwiebel

150 g Bismarckhering

(in Marinade eingelegt)

1 kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)

½ Bund Dill · 50 g saure Sahne

50 g Joghurt (1,5 % Fett)

1 EL milder Rotweinessig

Salz · Pfeffer

- 1 Die Roten Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden (dabei am besten Handschuhe tragen, da der Saft stark abfärbt!). Den Staudensellerie putzen und bei Bedarf entfädeln, dann waschen und die Stange schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Den Hering in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel klein würfeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.
- 3 In einer Salatschüssel saure Sahne und Joghurt glatt verrühren. Rote Bete, Sellerie, Zwiebel, Hering, Apfel und gehackten Dill untermischen. Den Salat mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren auf Teller verteilen und mit dem beiseitegelegten Dill garnieren.

VARIANTE

MATJESSALAT MIT PUMPERNICKEL

- Für eine gleichfalls schlanke Slow-Carb-Variante für 2 Personen 1 Bio-Apfel waschen, achteln und entkernen, die Achtel in dünne Scheiben schneiden. 150 g Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.
- 125 g Matjesfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in schmale Streifen schneiden. Diese mit den Apfelscheiben und Lauchringen sowie 1 EL Kapern, 150 g Sahnejoghurt und 2 EL Milch gut vermischen.
- Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen, auf zwei Tellern anrichten und mit je 1 Scheibe Pumpernickel servieren.

GUT ZU WISSEN

Der **Hering** ist mit seinen ungefähr 18 g Fett pro 100 g wahrlich kein Schlangemacher, dafür aber ein super Fang für die Gesundheit – sei es als grüner Hering, Bismarckhering, Matjes, Rollmops oder Bückling. Denn mehr als 10 % des Fettanteils sind essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Langketige Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyzeridespiegel im Blut und ganz nebenbei auch den Blutdruck, außerdem wirken sie entzündungshemmend. Die guten Fette stecken übrigens auch in anderen fettreichen Kaltwasserfischen wie Makrele, Lachs, Sardine und Thunfisch.





300 kcal



HEIDELBEER- BUTTERMILCH-EIS

beerensstarker Eis-Quickie

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. · Tiefkühlzeit: 5 Std.
Pro Stück ca. 60 kcal · 2 g E · 0 g F · 11 g KH

200 g Heidelbeeren · 1 Bio-Orange

50 g Ahornsirup · 250 g Buttermilch

Außerdem:

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben
andere Förmchen und Stiele)

- 1 Beerens verlesen, kurz abbrausen und trocken tupfen. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Orange halbieren, den Saft auspressen.
- 2 Beerens und Orangensaft fein pürieren. Ahornsirup, Orangenschale und Buttermilch kräftig untermixen. Die Masse in die Formen füllen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. tiefkühlen.

TAUSCH-TIPP

Statt Heidelbeeren kann man auch prima andere Beeren wie z. B. Brombeeren, Erdbeeren oder Himbeeren verwenden.

TUNING-TIPP

Klassische Stieleisformen sind praktisch. Für mehr Pepp sorgen jedoch flexible Muffin-, Cupcake- oder Pralinenförmchen, die in den vielen Varianten erhältlich sind. Stöbern Sie mal im Internet und lassen Sie sich inspirieren ...



KIRSCH-KOKOS-EIS

mit exotischem Touch

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kühlzeit: 10 Min. · Tiefkühlzeit: 6 Std.

Pro Stück ca. 145 kcal · 1 g E · 7 g F · 17 g KH

100 g Kirschkonfitüre · 1 EL Himbeersirup

1 Zitrone · 150 g Kokosmilch

50 g Sahne · 30 g Puderzucker

Außerdem:

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben
andere Förmchen und Stiele)

- 1 Kirschkonfitüre und Himbeersirup fein pürieren. Die Mischung durch ein Sieb streichen und 10 Min. in das Tiefkühlfach geben, danach in den Kühlschrank stellen.
- 2 Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft mit Kokosmilch, Sahne und Puderzucker verrühren. Zwei Drittel der Mischung auf die Eisformen verteilen und diese ohne Stiel 1 Std. tiefkühlen.
- 3 Die Formen zu zwei Dritteln mit der restlichen Kokosmilch-Mischung füllen und nochmals für 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen. Zuletzt das Kirschpüree zu gleichen Teilen in die Formen geben. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und alles weitere 4 Std. tiefkühlen.

GUT ZU WISSEN

Meistens sind die kleinen Leckerbissen ohnehin nur allzu schnell verputzt, doch grundlegend gilt: Selbst gemachtes Eis maximal 4 Wochen im Tiefkühlfach aufbewahren.



300 kcal



APRIKOSEN-HONIG-EIS



schmeckt nach Urlaub in Südfrankreich

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Kühlzeit: ca. 10 Min. · Tiefkühlzeit: 5 Std.

Pro Stück ca. 160 kcal · 1g E · 14g F · 8g KH

2 kleine, reife Aprikosen

2 EL Honig (z. B. Lavendelblütenhonig,
ersatzweise Blütenhonig)

50 g Crème fraîche

200 g Sahne

Außerdem:

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben
andere Förmchen und Stiele)

1 Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und klein würfeln. Die Stücke mit 50 ml Wasser und dem Honig in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen, bis sie zerfallen sind. Das Mus durch ein Sieb streichen und für ca. 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

2 Das abgekühlte Fruchtmus in einen Rührbecher füllen. Die Crème fraîche und die Sahne hinzufügen und alles mit dem Pürierstab cremig fein pürieren.

3 Die Creme in die Formen verteilen, mit Stielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

TUNING-TIPP

Ob im Garten oder aus dem Topf: Wer sich über einen blühenden **Lavendel** freuen kann, sollte noch einige Blütenrispen mit in den Sud geben. Für eine besonders raffinierte Geschmacksnote!

ORANGEN-EIS



extracremig

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kühlzeit: ca. 10 Min. · Tiefkühlzeit: 5 Std.

Pro Stück ca. 235 kcal · 2 g E · 17 g F · 17 g KH

3 Bio-Orangen · 4 EL Zucker · 1 EL Orangenlikör
(z. B. Cointreau; nach Belieben)

250 g Sahne · 50 g Mascarpone

Außerdem:

6 Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben
andere Förmchen und Stiele)

1 Die Orangen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von 2 Orangen fein abreiben. 1 TL von der Schale mit 1 EL Zucker vermischen und beiseitestellen. Alle Orangen halbieren und den Saft auspressen.

2 Saft und übrige Orangenschale mit 50 ml Wasser und 3 EL Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen und 2 Min. kochen. Nach Belieben Likör unterrühren. Sirup zum Abkühlen etwa 10 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

3 Die Sahne cremig aufschlagen, den Mascarpone und gekühlten Orangensirup unterrühren. Die Creme auf die Eisformen verteilen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 5 Std. tiefkühlen.

4 Vor dem Servieren das Orangen-Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und aus den Formen lösen. Sobald die Oberfläche leicht angetaut ist, das Eis mit dem beiseitegestellten Orangenzucker bestreuen und am besten sofort genießen.

Schlank werden und bleiben mit dem goldenen Kalorien-Kombipaket:

Über 250 SCHLANKE REZEPTHIGHLIGHTS für alle Hungersituationen von Frühstück bis Feierabend – alle mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet

INDIVIDUELL KOMBINIEREN UND ABNEHMEN: in jedem Rezeptkapitel Gerichte mit 300, 400 und 500 Kalorien

Zu jedem Rezeptkapitel wichtiges KNOW-HOW rund um kalorienreduzierte Ernährung – von der richtigen Zusammenstellung bis zu cleveren Praxistipps zum Durchhalten

BESONDERS HERVORGEHOBEN: Lieblingsklassiker in Light-Version

Heißhunger auf SCHLANKE SWEETS? Crème brûlée, Pfirsich-Tiramisu, Kirsch-Kokos-Eis und mehr in einem eigenen »süßen« Kapitel

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7573-1



www.gu.de