

Cholesterinbewusst essen

Klassische Hühnersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Suppenhuhn
1 Bund Suppengrün
(Karotten, Sellerie,
Lauch, Petersilie)
2 Lorbeerblätter
1 Stück Ingwer (frisch)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse waschen, würfelig schneiden. Den 1-2 cm großen Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Suppenhuhn in einen großen Topf geben, mit dem Gemüse bedecken, Lorbeerblätter dazugeben und mit Wasser begießen, bis das Huhn bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze zirka 1½ Stunden köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flüssigkeit durch ein Sieb leeren, sodass nur noch die klare Suppe übrig bleibt. Diese über Nacht in den Kühlschrank

stellen, damit das Fett erstarrt; am nächsten Tag abschöpfen. Gemüse und Hühnerfleisch (ohne Haut) können ebenfalls aufbewahrt und der Suppe wieder beigegeben werden.

Pro Portion:
18 mg Cholesterin

Tip
Bereiten Sie die Suppe schon am Vortag zu, damit sie erkalten und entfettet werden kann.



Avocado-Tomaten- Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

1 Stück (ca. 150 g)
Avocado (reif)
1 Tomate
1 TL Zitronensaft
30 g Joghurt (1 % Fett)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Avocado längs halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauschaben und mit Zitronensaft überträufeln. Mit einer Gabel Fruchtfleisch nochmals fein zerdrücken, bis keine oder nur noch wenige Stücke übrig sind und die Konsistenz sehr cremig geworden ist. Tomate fein würfeln,

mit Joghurt und Fruchtfleisch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion (ca. 30 g):
0 mg Cholesterin



Überbackene Schinkenfleckerln

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Vollkornfleckerln
(Rohgewicht)
1 große Zwiebel
1 TL Olivenöl
200 g Kochschinken (mager)
250 g Joghurt (1 % Fett)
1 Ei
50 g Leichtkäse (25% F.i.T.)
Knoblauch
Kümmel, Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fleckerln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Zwiebel schälen, fein hacken und in wenig Olivenöl leicht bräunen. Klein geschnittenen Schinken dazugeben und mit-anrösten. Gewürze und gepressten Knoblauch hinzufügen und gemeinsam mit dem Joghurt unter die Schinkenfleckerln mischen. Ei trennen. Eigelb unter die Fleckerln

mischen, Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Fleckerln heben. In eine Auflaufform geben, mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 30 Min. überbacken.

Pro Portion:
92 mg Cholesterin



Gegrillter Heilbutt mit Brokkoli und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

4 Heilbuttfilets (je ca. 125 g)
400 g Kartoffeln
1 frischer Brokkoli oder
750 g tiefgekühlter Brokkoli
(aufgetaut)
Saft von 1 Zitrone
1 EL Rapsöl
1 kl. Zwiebel
200 ml Weißwein (trocken)
20 g Dinkelmehl
Sojasauce
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 250° C vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, längs vierteln und im Dampfgarer oder Salzwasser garen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in wenig Wasser dünsten. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, klein geschnittene Zwiebel darin anrösten, mit Dinkelmehl bestäuben, mitrösten und mit Weißwein aufgießen. Gut umrühren und etwas Wasser zugeben, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Soja-

sauce abschmecken. Heilbuttfilets säubern, trockentupfen, mit Zitronensaft säuern und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 12 Min. garen. Brokkoli, Kartoffeln und Fisch auf einem Teller anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Pro Portion:
40 mg Cholesterin



Bohnenchili

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Paprika (rot und grün)
2–3 EL Tomatenmark
200 g Linsen (ungekocht)
250 g Kidneybohnen
(aus der Dose)
1 l Wasser
1–2 TL Paprikapulver
Chili (frisch oder getrocknet)
Kümmel (gemahlen)
Salz, Cayennepfeffer
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln schälen, hacken und im Öl leicht rösten. Knoblauch pressen, beifügen. Paprika würfeln, Chili zerkleinern und mitrösten. Paprikapulver, Kümmel, etwas Cayennepfeffer beifügen, dann die Linsen zugeben. Wasser und Tomatenmark hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen. Mit Salz und eventuell etwas Pfeffer abschmecken. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot servieren.

Pro Portion:
0 mg Cholesterin



Topfenkuchen mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen:

180 g Dinkelmehl (Type 700)
1 Prise Salz, 15 g Zucker
1 EL Rapsöl
100 ml Wasser (warm)
½ Pkg. Trockengerst/-hefe
500 g Magertopfen/-quark
250 g Frischkäse
(Magerstufe, 5 % Fett)
3 Eier
1 Pkg. Vanillepudding-Pulver
100 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker
6 EL Halbfettmilch
Zimt
Saft von ½ Zitrone
etwas Zitronenabrieb
500 g Obst (z. B. Äpfel,
Zwetschken / Pflaumen)

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde bilden. Trockengerst und Zucker mischen, in die Mulde geben; warmes Wasser und Öl dazugeben und vorsichtig mit einem Schneebesen in der Mulde verrühren, bis sich etwas Mehl zusammen mit der Flüssigkeit zu einem kleinen Vorteig gebildet hat. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, dann alles zu einem Teig verrühren und nochmals 30 Min. gehen lassen. Durchkneten, ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen. Obst putzen und in Streifen schneiden, mit Zitro-

nensaft und etwas Zimt würzen. Milch mit Puddingpulver mischen; Topfen, Frischkäse, Eier, etwas Zitronenabrieb und Zucker zugeben und alles gut verrühren. Obst auf dem Germteig verteilen und mit dem Guss bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 175° C ca. 40–45 Min. backen.

Pro Portion:
55 mg Cholesterin

