

Die besten

Low-Fat Rezepte

1500

Rezepte

By illu & baba



Die Rezepte nach Datum sortiert:

Grießschnitten	07.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hack-Sahne-Möhren mit Maccaroni	07.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Russischer Zupfkuchen II	07.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Käse-Sahne-Torte	06.03.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Dinkellaugengebäck	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Überbackene Äpfel	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kalte Tomatensauce mit Koriander	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Überbackene Käsekartoffeln	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pute mit Tomaten-Champignon-Sauce	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Tortellini-Salat	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Oldtimer, alkoholfrei	06.03.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Fenchelrisotto	06.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kohlenhydrate und Vitamine für Vier	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kartoffelsalat mit Harzerkäse	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Parmesan-Muffins	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Joghurtbecher mit Obst	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Indonesisches Reisgericht	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
15-Minuten-Pfanne	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Seelachsfilet in Krabbensoße	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Zucchini- und Tomatenrisotto	05.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Putenzwiebelpfanne mit Reis	04.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kasseler überbacken	04.03.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Asia-Pfanne mit Wildreis	04.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pflaumen-Reis-Auflauf	04.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Kartoffelpfanne	04.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Zitronengugelhupf	04.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Putenbrust in roter Currypaste	04.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Tomatenschnitzel	04.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Nudelsalat	04.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Reisauflauf mit Äpfeln	04.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 >>

Grießschnitten

Zutaten (für 3 Portionen)
1 l Milch, H fettarme 1,5%
1/2 TL Salz
250 g Grieß

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch mit Salz aufkochen, Grieß einrühren und bei schwacher Hitze kurz kochen lassen. In eine Schüssel füllen und mind. 2 (besser länger) Stunden abkühlen lassen, stürzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne knusprig braun braten.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 5,8g Fett, 12,14 Fett%

Beilagen

Schmeckt lecker mit Apfelmus und Zucker& Zimt oder mit Salat

Bemerkung

Ich mach sie immer mit Dinkelgrieß

Eingetragen von Danie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **25**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hack-Sahne-Möhren mit Maccaroni

Zutaten (für 6 Portionen)

4 g Sonnenblumenöl
100 ml Milch 1,5%
250 g Maccaroni
500 g Möhren (in Scheiben)
50 g Zwiebeln (1, in Würfeln)
50 g Fixsoßenbinder (2-3 EL)
300 g Hähnchenbrust
50 g Brühpulver (2-3 EL)
Salz, Pfeffer, Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in der Küchenmaschine zu Hack verarbeiten und dann in den Topf mit heißem Öl geben und anbraten, dieZwiebeln gleich mit dazu geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Wasser angießen. Die Möhren dazu geben und Wasser aufgießen, bis die Möhren bedeckt sind. Dann das Brühpulver mit hineingeben und gut durchköcheln lassen bis die Möhren gar sind! Evtl. noch nachwürzen. Zum Schluß die Milch dazu und mit dem Soßenbinder ansäuern. Mit frischgehackter Petersilie betreuen und zu den Nudeln reichen.

Nährwerte pro Portion

179,27 kcal, 2,1g Fett, 10,54 Fett%

Beilagen

Nudeln aller Sorten

Bemerkung

Eigentlich wird diese Soße mit 100 ml Sahne anstatt mit Milch und Soßenbinder zubereitet, Das sind dann allerdings 31,26 Fett%

Eingetragen von Ramona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **176**

[Zurück]

Russischer Zupfkuchen II

Zutaten (für 12 Portionen)

Zutaten für den Boden:

300 g Mehl

100 g Halbfettbutter oder Magarine

1 Ei

1/2 P. Backpulver

1 P. Vanillzucker

100 g Zucker

40 g Kakao

Belag:

750 g Magerquark

150 g Saure Sahne (muss nicht unbedingt)

2 Eier

300 g Zucker

1 Päckchen Vanillzucker

1 1/2 Päckchen Vanillpuddingpulver

3 - 4 EL (50 g) Gries

1/2 frisch gepresste Zitrone

2 Tropfen Rumaroma (wer möchte)

2 kleine Dosen Mandarinen oder 1 Glas Kirschen

Zubereitung

Boden: Teig kneten und kühlstellen, dünn ausrollen, einen Rand in der 26-er Springform, den rest Teig in "Flecken" rupfen und für später im Kühlschrank aufbewahren (ca. 1/3 für Boden, 1/3 für Rand und 1/3 für Zupfen!)

Belag: Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und auf den Boden geben, die Teigflecken drauflegen und ca. 60 bis 80 Min. (je nach Ofen) bei 180 Grad backen.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 6g Fett, 15,43 Fett%

Bemerkung

Ist selbst zusammengestellt und auch schon getestet! Prädikat "Sehr lecker"!

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **337**

[Zurück]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

Käse-Sahne-Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

200 g Schlagsahne, 30% Fett

70 g Kondensmilch, 4% Fett

120 g Weizenmehl

500 g Magerquark

280 g Zucker (80g + 200g)

20 g Gelatine (6 Blatt)

Zitronensaft

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Aus Eier, Mehl und 80g Zucker einen Biskuit backen, auskühlen lassen und einmal durchschneiden. Für die Füllung Quark, Zucker, einen Spritzer Zitronensaft (nach Geschmack), ca. 70 ml Kaffeesahne verrühren. Gelatine einweichen, auflösen und unter den Quark geben. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Quarkmasse auf den unteren Boden streichen, Deckel drauf legen und eventuell mit Puderzucker bestreuen.

Nährwerte pro Portion

249 kcal, 7,41g Fett, 26,78 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **433**

[Zurück]

Dinkellaugengebäck

Zutaten (für 30 Portionen)

1000 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl

600 ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

1 TL Honig

3 TL Salz

1 EL Öl

Zum Fertigstellen:

1 l Wasser

3 EL Natron

Sesam, grobes Salz, Kümmel

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig herstellen. Ofen auf 180°C vorheizen. Bleche fetten und mehlen. Wasser in einem Topf erhitzen, Natron dazugeben, kochen lassen. Gebäck formen. 1 Min. in Lauge tunken, danach backen. Nach Lust und Laune vor dem Backen mit Sesam oder grobem Salz oder Kümmel bestreuen. Gebäck ca. 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

114 kcal, 1,3g Fett, 10,26 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **218**

[[Zurück](#)]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

Überbackene Äpfel

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

0,5 l Buttermilch

250 g Weizenmehl

100 g Zucker

500 g Apfel

1 Pr. Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Äpfel schälen, in Scheiben schneiden in Auflaufform geben (leicht fetten ist in der Berechnung nicht mit drin) und mit dem Zucker bestreuen. Restliche Zutaten verrühren und darüber giessen. Bei 200° ca.30 Min backen, bis der Auflauf Farbe hat.

Nährwerte pro Portion

491 kcal, 6,46g Fett, 11,84 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **245**

[Zurück]

Kalte Tomatensauce mit Koriander

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Fleischtomaten
2 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine grüne Chillischote
Salz und Pfeffer
1 Bund Koriander

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und unter die Tomatenwürfel mischen. Die Chillischote aufschlitzen, entkernen und sehr klein schneiden. Alles gut durchmischen, würzen. Den Koriander hacken und mit der Sauce verrühren.

Nährwerte pro Portion

26 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Diese mexikanische Soße paßt hervorragend zu Tortillas, Tacos, aber auch zu Fleisch- Geflügel oder Nudelgerichten.

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **91**

[Zurück]

Überbackene Käsekartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Kartoffeln
30 g Gorgonzola 50% F.i.Tr.oder magerer Blauschimmelkäse
200 g Magerquark
50 g Delikatess Putenbrust geräuchert (Aufschnitt)
200 g Frischkäse mit Buttermilch
Salz, Pfeffer, Kümmel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale ca. 25 Minuten kochen, halbieren und so aushöhlen, daß ein ca.1 cm dicker Rand stehen bleibt. Den Quark mit dem Frischkäse cremig rühren, Gorgonzola untermischen, Putenbrust fein würfeln und untermengen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Das Ausgehöhlte der Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken und unter die Käsemasse mischen. Die Kartoffelhälften füllen, in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

741,17 kcal, 16,95g Fett, 20,58 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **393**

[Zurück]

Pute mit Tomaten-Champignon-Sauce

Zutaten (für 3 Portionen)

300 g Putenbrust, ohne Haut

2-3 g Paprika

2 Zucchini

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

425 ml Tomaten, Konserve

425 ml Champignon, Konserve

Salsa, mild oder hot

Pfeffer, Salz, Knorr Kräuterlinge zum Streuen italienisch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Fleisch schnetzeln, Gemüse waschen und in Stücke schneiden, die Zwiebel fein würfeln, die Champignons abtropfen lassen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl kraftig anbraten, die Zwiebel mitdünsten. Paprika und Zucchini dazugeben. Kräftig mit Kräuterlingen würzen. Deckel drauf und ca. 15-20 min dünsten lassen.

Champignons und Tomaten samt Saft dazugeben und nochmal köcheln lassen bis die Tomaten "zerkocht" sind. Mit Salsa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

229,5 kcal, 10,71g Fett, 42 Fett%

Beilagen

Ciabatta-Brot

Eingetragen von Heike.

Aufrufe seit 04.06.2001: **308**

[Zurück]

Tortellini-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

0,2 l Weißwein, trocken

500 g Tortellini Tricolore, ungekocht

1 Knoblauchzehe

1 - 2 Zwiebeln

50 g Olivenöl (3 EL)

400 g geschälte Tomaten aus der Dose

Salz

Pfeffer

Basilikum

Oregano

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehe würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Tomaten aus der Dose grob würfeln und zusammen mit dem Tomatensaft aus der Dose und dem Weißwein zu den Zwiebeln geben. Das Ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum kräftig abschmecken. Falls die Soße zu sauer ist, durch den trockenen Weißwein, kann man noch etwas Natron hinzugeben. Das bindet die Säure.

Tortellini nach Packungsanweisung al dente kochen, abschütten und in eine Schüssel geben. Danach die Tomatensoße drübergießen und den Salat ein paar Stunden durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

640 kcal, 21,65g Fett, 30,45 Fett%

Bemerkung

Kam auf Partys schon sehr gut an!

Eingetragen von Zwerch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **346**

[Zurück]

Oldtimer, alkoholfrei

Zutaten (für 1 Portion)

Longdrinkglas

Zitronensaft (frisch gepresst)

Traubensaft (ohne Zucker - 100% Saft)

Apfelsaft (ohne Zucker - 100 % Saft)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Man nehme ein Longdrinkglas und gebe ca. 5 cm frisch gepresstem Zitronensaft ein. Dann bis zur Hälfte des Glases den Traubensaft eingiessen und mit Apfelsaft auffüllen. Ein paar Eiswürfel und einen Strohhalm dazu - so hat man ein sehr erfrischendes Getränk!

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Wer es nicht gerne sauer mag, sollte vorsichtshalber etwas weniger Zitronensaft nehmen...

Eingetragen von Sonja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **392**

[Zurück]

Fenchelrisotto

Zutaten (für 4 Portionen)

1 TL Sonnenblumenöl
100 g Roquefort, 52 %
4 Fenchelknollen
2 Zwiebeln
300 ml Klare Gemüsebrühe
180 g Risotto
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Fenchelknollen putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser 5-10 Minuten vorgaren.
Zwiebeln würfeln und mit dem Risotto in Pflanzenöl glasig anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten garen lassen.
Fenchel dazugeben und nochmal 5 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Roquefort zerbröseln oder würfeln und vor dem Servieren auf die Portionen verteilen.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 9g Fett, 27 Fett%

Bemerkung

Schmeckt und macht satt! Wer den intensiven Fenchel nicht mag, sollte alles Fenchelgrün beim Vorbereiten entfernen, ansonsten kann man das Grün zur Deko noch auf dem Risotto verteilen.

Eingetragen von BirgitD.

Aufrufe seit 04.06.2001: **157**

[Zurück]

Kohlenhydrate und Vitamine für Vier

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Nudeln (ohne Ei)

2 Zucchini

2 große rote Paprikaschoten

250 g Soja- oder Mungbohnenkeime (am besten frisch)

2 Bund Lauchzwiebeln

1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Nudelwasser aufsetzen. In einer großen Pfanne in etwas Öl die Zucchini anbraten. Nach einigen Minuten die Keime zugeben und kurz mitschmoren. (Zur gleichen Zeit sollten die Nudeln ins Wasser gegeben werden.) Paprika und Lauchzwiebeln unterheben und ca. 3 Min. lang heiß, aber nicht weich werden lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße abschmecken und sofort zu den Nudeln servieren. Mit gehacktem Schnittlauch (Petersilie) bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Habe leider keine Nährwertangaben, aber das Rezept ist auf jeden Fall LF30.

Eingetragen von Mel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **535**

[Zurück]

Kartoffelsalat mit Harzerkäse

Zutaten (für 1 Portion)

- 200 g Pellkartoffeln
- 25 g Harzer Käse
- 0,1 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)
- 3 Cornichons (kl. Gewürzgurken)
- 3 Radieschen
- 1 TL TK-Petersilie
- 1/2 Delikatess Senf
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Gurkenmarinade

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In eine verschließbare Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln, mit heißer Gemüsebrühe, Gurkenmarinade und Senf mischen, das Gemisch noch warm über die Kartoffeln geben. Harzer, Gürkchen und Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mit dem lauwarmen Salat mischen. Deckel auf die Schüssel setzen und gut schütteln. Im Kühlschrank mehrere Stunden, besser über Nacht durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 1g Fett, 4,74 Fett%

Beilagen

hartgekochtes Ei

Bemerkung

Am leckersten bei Zimmertemperatur. Natürlich lässt sich das Rezept beliebig vervielfachen!

Aufrufe seit 04.06.2001: **219**

[Zurück]

Parmesan-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

250 ml Milch 1,5%

100 g Parmesan 32% F.i.Tr.

250 g Weizenmehl

1 TL Salz

1 TL Backpulver

1 TL Natron

2 Eier

Nach Geschmack Oregano, Pizzagewürz o.ä.

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Den Backofen auf 190° C vorheizen. Den Parmesan reiben. Mehl, Backpulver, Natron, Salz und den geriebenen Parmesan in einer Schüssel mischen. Gewürze nach Geschmack dazugeben. Eier und Milch miteinander verquirlen, dazugeben und alles gut verrühren. Den Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 3,4g Fett, 25,5 Fett%

Beilagen

Ideal für Gäste, z.B. abends zum Wein...

Bemerkung

Am besten schmecken sie warm.

Eingetragen von Tina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **263**

[Zurück]

Joghurtbecher mit Obst

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Pfirsiche oder Birnen (Dose, ungezuckert)

500 g Vanillejoghurt

2 EL Mandeln

1/2 TL gemahlener Zimt

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Früchte in Spalten schneiden und in Dessertschälchen verteilen. Vanillejoghurt darübergeben. Zum Schluss mit Mandeln und Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 5g Fett, 30 Fett%

Bemerkung

Dieses einfache Rezept ist einfach himmlisch dank der Mandel-Zimt-Kombination. Und soooo lf30!

Eingetragen von Cornelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **362**

[Zurück]

Indonesisches Reisgericht

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Schweinefilet
1 Paprikaschote, rot
1 Paprikaschote, grün
1 Dose Ananas in Stücken
1 Dose Bambussprosse
3 EL Tomatenketchup
3 EL Essig
3 EL Zucker
1 TL Brühe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Filet in Scheiben anbraten, Paprika in Streifen, Bambussprossen, Ananas mit Saft, Ketchup, Essig, Zucker, Brühe hinzufügen, ca. 1/2 Stunde weitergaren. Zum Schluss mit Mondamin andicken.
Dazu reicht man Reis.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **473**

[Zurück]

15-Minuten-Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Paprikaschote, rot
250 g Hackfleisch
500 ml Brühe
125 g Nudeln (Gabelspaghetti)
Salz
Pfeffer
Curry
evt. Saucenbinder

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Hack anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in nicht zu dünne Ringe schneiden und die Paprika würfeln. Zum Hack geben und kurz mit anbraten. Die Brühe angiessen und die Gabelspaghetti unterrühren. Unter Rühren die Nudeln gar kochen lassen. Dann evtl. mit Soßenbinder oder Soßenpulver (oder Mehl) die 15-Minuten-Pfanne andicken. Abschmecken mit evtl. noch etwas Curry.

Nährwerte pro Portion

461 kcal, 13,25g Fett, 25,87 Fett%

Bemerkung

Wer mag kann noch etwas Tomatenmark hinzugeben. Lecker!

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **777**

[Zurück]

Seelachsfilet in Krabbensoße

Zutaten (für 2 Portionen)

4 Stk. Seelachsfilet (Lidl gefroren)
1 Schale Krabben in Wasser
1/4 l H-Milch 0,3
etwas Dill und Mehl zum Bemehlen vom
Fisch
Knoblauch
Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Krabben abgießen und etwa die Hälfte des Krabbenwassers auffangen. Die Krabben in einer beschichteten Pfanne mit Knoblauch anbraten. Wenn diese etwas Wasser ziehen 3 TL Gemüsebrühe daraufstreuen und mit Pfeffer würzen. Danach mit dem aufgefangenen Krabbenwasser und der Milch ablöschen und mit Dill abschmecken evtl. nachwürzen bzw. mit Speisestärke dicken.

Den Fisch auftauen lassen, dann kurz mit wenig Mehl bemehlen den Fisch in einer beschichteten Pfanne kurz braten, sodaß die Mehlpanade gelb-gold ist. Den Fisch mit der Krabbensoße servieren.

Nährwerte pro Portion

480 kcal, 4,5g Fett, 8,44 Fett%

Beilagen

Reis in Gemüsebrühe gekocht oder weiße Bandnudeln.

Bemerkung

Dieses Gericht schmeckt sehr fein, auch für Leute, die nicht so sehr den typischen Fischgeschmack möchten, da es sehr mild im Geschmack ist. Es macht sehr viel daher und gut geeignet für ein romantisches Essen bei Kerzenschein und einem Gläschen Weißwein.

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **258**

[Zurück] [Drucken]

ZucchiniRisotto

Zutaten (für 3 Portionen)

12 g Kürbiskernöl (1 EL)
0,4 l Weißwein, trocken
200 g Naturreis, gekocht
10 g Parmesan 32% F.i.Tr.
10 g Knoblauch
100 g Zwiebeln
500 g Zucchini
Salz, Pfeffer, Majoran

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und ohne Öl anschwitzen mit Weißwein ablöschen und die kleingeschnittenen (in Stifte) Zucchini dazugeben und weichdünsten. Den zwischenzeitlich gekochten Reis daruntermischen. Auf Teller geben und etwas Kürbiskernöl und ein paar Späne Parmesan darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und ganz viel Majoran abschmecken.

Nährwerte pro Portion

809,62 kcal, 18,65g Fett, 20,73 Fett%

Bemerkung

Bitte nur mit Kürbiskernöl. Das gibt dem Gericht erst den Geschamck.

Eingetragen von catwomen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **324**

[Zurück]

Putenzwiebelpfanne mit Reis

Zutaten (für 5 Portionen)

500 g Putenbrust, ohne Haut
200 g Saure Sahne, 10% Fett
330 g Champignons, Konserve
500 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
375 g Reis

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

1 Becher saure Sahne (10%), Fettarmer Naturjoghurt (1,5%), 1 Glas Champignons (abgetropft) und 1 Beutel Zwiebelsuppe miteinander vermischen und in eine Auflaufform geben. Putenfleisch (ungewürzt) in kleine Stücke schneiden und in heißem Wasser kurz durchgaren.

Putenfleisch in die Auflaufform hinzugeben und untermischen.

Anschließend bei Umluft (180 Grad) auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten erhitzen. Der gesamte Inhalt der Auflaufform reicht für ca. 4-5 Portionen. Den Reis (3 Beutel für die gesamte Form) kochen.

Reis und Zwiebelpfanne vermischen.

Nährwerte pro Portion

523,3 kcal, 7,17g Fett, 12,33 Fett%

Eingetragen von Martin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **606**

[Zurück]

Kasseler überbacken

Zutaten (für 5 Portionen)

1000 g Kasseler/Kassler, gepökelt
300 g Kondensmilch, 4% Fett
2 g Knoblauch
1000 g Paprika
500 g Porree (Lauch)
800 g Pilze, Konserve
4 Zwiebeln
200 ml Wein
2 EL Soßenbinder
2 EL Öl
1 P. geriebenen Käse (Du-darfst)

Ø Bewertung



1 Bewertung

2 Kommentare

Zubereitung

Kasseler im Wein 1 Stunde dünsten. Evtl. etwas Wasser zugeben. Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Gemüse zugeben und mit dem Kasseler-Sud auffüllen. Mit Wasser etwas verlängern. Mit dem Soßenbinder andicken.

Kasseler in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Gemüse darüber verteilen. Mit einem Paket Du-darfst-Käse bestreuen und überbacken, bis der Käse braun ist.

Nährwerte pro Portion

570 kcal, 28g Fett, 44,21 Fett%

Beilagen

Reis, Nudeln oder auch Kartoffeln

Bemerkung

Es ist ein tolles Partyrezept, welches man auch gut vorbereiten kann. Man kann auch frische Pilze nehmen. Allerdings ist die Soße dann etwas dünner.

Eingetragen von Martina.K..

Aufrufe seit 04.06.2001: **604**

[Zurück]

Asia-Pfanne mit Wildreis

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Wildreis

250 g WOK-Gemüse von *bofrost

50 g Bautz'ner Shanghai-Sauce

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Den Wildreis abspülen und nach Packungsangabe zubereiten. (In meinem Fall: In etwa einem Liter kochendem Wasser sprudelnd 5 Minuten lang kochen, dann 40 Minuten lang auf niedrigster Stufe).

Das WOK-Gemüse ebenfalls entsprechend der Packungsanleitung zubereiten (von *bofrost: Zusammen mit 2 EL Wasser etwa 6 Minuten kochen).

Den fertig gekochten Reis zum Gemüse in die Pfanne geben, die Sauce dazu (die 50g sind geschätzt, einfach ein *schwapp* nach Belieben und Geschmack).

Zum Schluss noch ein bisschen würzen (z.B. China-Gewürz oder Curry).

Nährwerte pro Portion

331,4 kcal, 5,5g Fett, 14,94 Fett%

Bemerkung

Das war mein allererster Versuch, hat tierisch geil geschmeckt. Sauce und Gemüse gibts sicher noch von anderen Firmen und sind seeeehr Geschmackssache. Berechnet ist es mit diesen Sorten (allerdings sind die Werte ziemlich ungenau, was Sauce und Gemüse betrifft, da das Ganze im Gefrorenen Zustand gewogen wurde und die Sauce nach Belieben drüber geschüttet).

Eingetragen von Schnuffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **320**

[Zurück]

Pflaumen-Reis-Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 l fettarme Milch
40 g Rundkornreis
2 EL Zucker
1 P. Vanillezucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale
4 EL gemahlener Mohn
400 g Pflaumen, frisch oder tiefgekühlt
1 Eiweiß

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Milch mit Milchreis, 1 EL Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale aufkochen, 20 Minuten köcheln. Mohn darunterrühren und 10 Minuten quellen lassen. Pflaumen abtropfen lassen. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. In eine leicht gefettete Form die Hälfte vom Milchreis geben und Pflaumen daraufgeben. Eischnee unter den restlichen Milchreis heben und auf die Pflaumen geben. Im Ofen bei ca. 200 Grad 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

540 kcal, 12g Fett, 20 Fett%

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **243**

[Zurück]

Kartoffelpfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kartoffeln

300 g Rinder-Hackfleisch

2 Stangen Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

4 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL Majoran

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in max. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln zugeben und pfeffern. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt braten; dabei mehrfach Wenden. Zwiebeln unterheben und weitere 10 Minuten abgedeckt garen. Fleisch unterheben und abgedeckt 10 Minuten braten. Abschmecken. Lauch in feine Ringe schneiden. Unterheben und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

310 kcal, 10g Fett, 29,03 Fett%

Beilagen

Feldsalat

Eingetragen von petsen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **616**

[Zurück]

Zitronengugelhupf

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

150 g Halbfettbutter

400 g Weizenmehl

200 g Zucker

15 g Backpulver

100 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett

Saft und Schale (abgerieben) von 2 Zitronen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Butter mit Joghurt und Zucker schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Zum Schluß den Zitronensaft und die Schale unterrühren. In eine leicht gefettete und mit Semmelbrösel ausgestreute Form geben. Ca 1 h backen. Danach ca 10 min in der Form ruhen lassen und mit Zuckerguß oder Puderzucker verzieren.

Nährwerte pro Portion

254 kcal, 6g Fett, 21,26 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **405**

[Zurück]

Putenbrust in roter Currypaste

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Putenbrust, ohne Haut
25 g Currypaste
50 g Soja-Sauce
10 g Sonnenblumenöl
400 g Sojasprossen
3 gelbe Paprikas
35 g Kokos-Creme
etwas Wasser
200 g Instant Nudel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Currypaste in Öl anbraten, das in Würfel geschnittene Fleisch mitbraten, mit Sojasauce, Wasser und Kokoscreme ablöschen.

Die in grobe Stücke geschnittenen Paprikas und die Sprossen mit in die Pfanne geben und noch kurz schmoren lassen. Dazu 200 g Instant Nudel aus dem Asialaden kochen.

Nährwerte pro Portion

359 kcal, 11,33g Fett, 28,4 Fett%

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **318**

[Zurück]

Tomatenschnitzel

Zutaten (für 3 Portionen)

75 g Schmelzkäse 10% F.i.Tr.
50 g Rohschinken-Würfel
50 g Kondensmilch, 4% Fett
200 g Tomaten
400 g Tomaten, Konserve
350 g Schweineschnitzel, mager
Salz, Pfeffer, Oregano oder Pizzagewürz nach Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Rohschinkenwürfel in einer Pfanne anbraten. Schnitzel in Würfel schneiden und rundherum anbraten. Tomaten kleinschneiden, dabei die Kerne entfernen und mit den Dosentomaten mit in die Pfanne geben. Den Schmelzkäse dazugeben und schmelzen lassen. Kondensmilch zum abrunden dazugeben (kann man auch weglassen). Mit den Gewürzen oder nach eigenem Geschmack abschmecken, evtl mit etwas Soßenbinder binden.

Nährwerte pro Portion

701,4 kcal, 13,25g Fett, 17 Fett%

Beilagen

Nudeln

Aufrufe seit 04.06.2001: **541**

[Zurück]

Nudelsalat

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Putenbrust mit 7 Kräutern
100 g Nudeln, gekocht
125 g Salatgurke
50 g Paprika
100 g Tomaten
100 g Joghurt 0,1 % Fett
2 EL Senf
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Nudel kochen und abschrecken. Die Putenbrust, die Salatgurke, den Paprika und die Tomaten klein schneiden und mit den Nudeln in einer Schüssel vermengen.

Aus Joghurt, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, über den Salat gießen, vermengen und ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

294,5 kcal, 2,68g Fett, 8,19 Fett%

Bemerkung

Sehr sättigend.

Eingetragen von Tenesse.

Aufrufe seit 04.06.2001: **519**

[Zurück]

Reisauflauf mit Äpfeln

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Milchreis
1/2 l Milch 1,5 %
1 Prise Salz
2 EL Butter
2-3 EL Zucker
Schale einer 1/2 Zitrone
700 g Äpfel (ca. 4-5 Stck.)
3 Eier
1 Tasse Puderzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Reis - Salz u. Milch - einen Milchreis kochen.

Butter schaumig rühren und mit der Zitronenschale abschmecken und die 3 Eigelb unterziehen und mit dem Milchreis vermischen.

Äpfel schälen, in Scheiben hobeln und leicht zuckern.

Reis und Äpfel vermischt in eine leicht gefettete Auflaufform geben.

Die 3 Eiweiß steif schlagen und den Puderzucker unterrühren und auf die Reis-Apfel-Masse geben.

Im Heißluftofen bei 140 Grad ca. 30-40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion



























544 kcal, 11,69g Fett, 19,34 Fett%

Eingetragen von Elke45.

Aufrufe seit 04.06.2001: **273**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Apfeltarte nach französischer Art	04.03.2002	 noch nicht bewertet
Kartoffelgratin	04.03.2002	 1 Bewertung
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf	04.03.2002	 1 Bewertung
Nudelauflauf	04.03.2002	 noch nicht bewertet
Fusilli mit Thunfisch	04.03.2002	 1 Bewertung
Nudel-Puten-Pfanne	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Lauchkuchen	03.03.2002	 1 Bewertung
Scheiterhaufen mit Beerenkompott	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Topfenknödel mit Erdbeeren	03.03.2002	 1 Bewertung
Erdbeer-Puddingkuchen	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Obstkuchen Grundrezept	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Sadza und Green Stuff from Zimbabwe	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Spaghetti mit Erbsensauce	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Schokoporridge	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Kidney-Bohnen-Paste mit Thunfischstückchen	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Apfelwähe	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Spaghetti mit Gemüsebolognese	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Milchhörnchen	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Maistaler	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Mediterrane Brotfladen	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Kartoffel-Hack-Eintopf	03.03.2002	 noch nicht bewertet
Laugengebäck	02.03.2002	 5 Bewertungen
Joghurtbrötchen II	02.03.2002	 2 Bewertungen
Putenfrikadellen	02.03.2002	 noch nicht bewertet
Einfache Waffeln	02.03.2002	 noch nicht bewertet
Kleiekekse mit Apfel und Banane	02.03.2002	 1 Bewertung

Thunfisch-Salat	02.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Spaghetti "Provençal"	02.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Hähnchen-Filet mit Paprika-Reis	02.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Peach Lady	02.03.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet

<< 1 **2** 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Apfeltarte nach französischer Art

Zutaten (für 10 Portionen)

150 g Weizenmehl Typ 405
50 g Halbfettbutter
100 g Zucker
1 Ei
1 Eiweiss
1 P Vanillinzucker
Apfelmus von ca. 1 kg Äpfeln
2 Äpfel (in dünne Scheiben geschnitten)
4 EL Aprikosenkonfitüre
1/2 Zitrone, Saft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Mehl sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Butter, 50 g Zucker, Ei, Eiweiss und Vanillinzucker hineingeben. Mit den Händen die Zutaten in der Mulde vermengen, dann das Mehl dazu einarbeiten. Es sollte ein geschmeidiger Teig entstehen. Diesen 1 Stunde kaltstellen. Dann den Teig in Grösse eines Bleches (Durchmesser sollte etwa 26 cm sein) dünn ausrollen. In das Blech legen und einen kleinen Rand formen. Nun das Apfelmus auf dem Boden verteilen, die Apfelscheiben darauf schichten. Mit dem restlichen Zucker bestreuen. Backen bei 190°C ca. 35 bis 40 Min. In der Zwischenzeit Konfitüre und Zitronensaft erhitzen, durch ein Sieb streichen. Dünn auf der heissen Tarte verteilen.

Nährwerte pro Portion

211 kcal, 5g Fett, 21,33 Fett%

Bemerkung

Man kann diese Tarte warm oder kalt geniessen.

Eingetragen von Cornelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **278**

[Zurück]

Kartoffelgratin

Zutaten (für 6 Portionen)

2 TL Öl

1/2 Becher saure Sahne (75 g)

350 ml fettarme Milch

750 g Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer

Muskat

Paprikapulver nach Wunsch

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Rechteckige Backform einfetten. Saure Sahne, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Auf den Boden der Form eine Schicht Kartoffelscheiben legen. Einen Teil der Sahnemischung darübergießen. Die Hälfte der Zwiebeln darüber verteilen. Diesen ganzen Vorgang nochmals wiederholen. Dann die restlichen Kartoffeln als Endschicht auftragen und den Rest der Sahnemischung darübergeben. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen. Nun die Folie entfernen und weitere 20 Minuten backen. Am Schluss mit Paprikapulver bestreuen.

Nährwerte pro Portion

185 kcal, 5g Fett, 24,32 Fett%

Bemerkung

Ich finde diese If-Variante sehr schmackhaft.

Eingetragen von Andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **623**

[Zurück]

Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Butter
250 g Kartoffeln
100 g Westf. Saftschinken
20 g Weizenmehl (Typ 405)
350 g Blumenkohl
50 g Käseraspel
150 ml Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und in nicht zu kleine Röschen teilen. In Salzwasser abkochen, bis er noch bissfest ist. Das Blumenkohlwasser nicht wegschütten, sondern für die Sousse aufbewahren!!

Kartoffeln schälen und garen. In der Zwischenzeit die Bechamelsauce herstellen (Butter und Mehl anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Mit dem Blumenkohlwasser soweit auffüllen, das eine sämige, nicht zu dicke Sousse entsteht. Gut mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen).

Kartoffeln und Blumenkohl in eine Auflaufform geben und den in Würfel geschnittenen Kochschinken darauf verteilen. Dann mit der Sousse übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 180 Grad im Ofen überbacken, bis der Käse leicht braun ist.

Nährwerte pro Portion

347,96 kcal, 10,74g Fett, 27,78 Fett%

Bemerkung

Man kann natürlich auch den TK-Blumenkohl nehmen. Dann ist die Milch für die Sousse aber evtl. zu wenig und Ihr müsst die Sousse mit ein bißchen Brühe oder mehr Milch strecken. Das erhöht den Fettanteil und ist ggf. nicht mehr Low Fett!

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **436**

[Zurück]

Nudelaufbau

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Saure Sahne, 10% Fett
200 g Tatar (Rind)
200 g Nudeln
50 g Käseraspel
125 g GEFRO Suppe (Brühe)
100 g Erbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.

Hackfleisch OHNE ÖL in einer beschichteten Pfanne anbraten, mit ein wenig Salz sowie Pfeffer/Cayennepfeffer (je nach Geschmack) würzen. Dann die klein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe dazu und kurz mitbraten. Mit der Brühe auffüllen und die TK-Erbsen dazugeben und kurz aufkochen lassen. Nochmal abschmecken (z.B. noch mit Paprikagewürz oder Muskat). Von der Platte ziehen und die saure Sahne einrühren.

Nudeln in eine Auflaufform geben und die Hackfleischmischung darübergießen. Ein bißchen verteilen, damit Nudeln und Sosse gut gemischt sind. Mit dem Käse bestreuen und solange bei 180 Grad überbacken, bis der Käse leicht braun ist.

Nährwerte pro Portion

650,75 kcal, 16,97g Fett, 23,47 Fett%

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **517**

[Zurück]

Fusilli mit Thunfisch

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Teigwaren (z.B. Fusilli)
75 g Thunfisch aus der Dose (im eigenen Saft)
10 g Mehl (z.B. Typ 405)
150 ml Magermilch 0,1%
15 g Saure Sahne 10%
Gewürze nach Belieben

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Fusilli oder andere Teigwaren (ohne Ei) al dente kochen.
Mehl anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Aufkochen lassen bis die Sauce sämiger ist. Würzen nach Belieben mit Pfeffer, Muskatnuss, Salz.... Dann die Sauce mit den gekochten, abgetropften Teigwaren mischen, Thunfisch dazugeben, erwärmen. Zum Schluss die saure Sahne darunterühren.

Nährwerte pro Portion

531,5 kcal, 4g Fett, 6,77 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Habe noch ein wenig gehackte Zwiebeln daruntergemischt.

Eingetragen von Cornelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **471**

[Zurück]

Nudel-Puten-Pfanne

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Putenbrust, ohne Haut
20 g Saure Sahne, 10% Fett
150 g Champignons, frisch
100 g Nudeln, gekocht
50 g Zwiebeln

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln separat kochen. In einer Pfanne (Wok) Zwiebeln anbraten, Putenbrust und Champignons dazugeben und alles weiterbraten bis es gar ist. Dann die Nudeln in die Pfanne und alles zusammen weiterköcheln lassen. Saure Sahne zum Schluß dazugeben und nochmal kurz aufkochen lassen. Dann mit Gewürzen abschmecken.

Wer mehr Sauce mag, gibt einfach etwas Brühe mit dazu.

Nährwerte pro Portion

318,9 kcal, 4,33g Fett, 12,22 Fett%

Eingetragen von Ninchen23.

Aufrufe seit 04.06.2001: **531**

[[Zurück](#)]

Lauchkuchen

Zutaten (für 4 Portionen)

Teig:

1 Ei

90 g Halbfettbutter

300 g Weizenmehl

1 Prise Salz

Füllung:

2 Eier

100 g Saure Sahne, 10% Fett

150 g fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett

250 g Rohschinken-Würfel

800 g Porree (Lauch), geputzt und in Ringe geschnitten

Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Teig:

Aus den genannten Zutaten einen Mübeteig herstellen, 1 Stunde kaltstellen und in eine Springform geben, einen Rand hochdrücken

Belag:

Schinkenwürfel in einer Pfanne anbraten, den Lauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer u. Muskat würzen, Kümmel nach Belieben dazugeben. Ca. 10 min weichdünsten. Die Eier mit Saurer Sahne und Joghurt verrühren, mit Salz u. Pfeffer u. Muskat würzen. Den Lauch auf dem Teig verteilen, die Eiemischung darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 min backen.

Nährwerte pro Portion

590 kcal, 19,5g Fett, 29,75 Fett%

Beilagen

Grüner Salat, Feldsalat

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **432**

[Zurück]

Scheiterhaufen mit Beerenkompott

Zutaten (für 2 Portionen)

Kompott:

150 g Beerenmischung frisch oder Tiefkühlware
125 ml Wasser
125 ml Rotein
10 g Stärke
1 Zimtstange
1 EL Honig

Scheiterhaufen:

5 altbackene Brötchen
500 ml fettarme Milch
1 Msp. Salz
etwas Zitronenschale
1 Msp. Vanillemark
250 g fettarmen Quark
50 g Honig
2 kleine Eier
etwas Butter für die Form

Zubereitung

Alle Zutaten für ds Kompott in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Brötchen in Scheiben schneiden. Die Milch mit Salz, Zitronenschale und Vanillemark mischen und über die Brötchen gießen. Den Quark mit Honig und den Eiern verrühren. In eine gefettete Auflaufform schichtweise Brötchen und Quarkmasse füllen und ca. 30 Minuten backen. Zusammen mit dem warmen Kompott servieren.

Nährwerte pro Portion

770 kcal, 17g Fett, 19,87 Fett%

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **281**

[Zurück]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Topfenknödel mit Erdbeeren

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g fettreduzierte Butter

250 g Schicktkäse fettarm oder Magerquark (abgetropft im Sieb->mit Küchentuch auslegen!)

1 Ei

1 Eiweiß

80 g Hartweizengries

2 EL Semmelbrösel

2 EL Zucker

3 EL Orangensaft

500 g kleine Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Butter schmelzen und abkühlen lassen. Schicktkäse mit der Butter schaumig rühren, das Ei und das Eiweiß hineinrühren. Dann Gries und Semmelbrösel daruntermengen und die Masse 30 Minuten quellen lassen, so daß sich Knödel formen lassen, ansonsten noch etwas Gries dazugeben. Zucker und Orangensaft aufkochen und abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, 8 beiseite legen und die übrigen mit Orangensaft im Mixer pürieren. Aus dem Teig 8 Fladen formen, jeweils 1 Beere in die Mitte setzen und zu Knödeln formen. Im siedenden Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, mit der Sauce servieren.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 3,4g Fett, 12,75 Fett%

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **328**

[Zurück]

Erdbeer-Puddingkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

500 ml Milch 1,5%

90 g Weizenmehl (Typ 405)

60 g, 20 g, 20 g Zucker

500 g Erdbeeren

32 g Mandella Vanille-Mandel (1P.)

1/4 l Wasser

1 P. Tortenguß rot

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Aus Eiern, Mehl und 60g Zucker Biskuit backen. Aus Milch, Puddingpulver und 20g Zucker Pudding kochen und auf Biskuit geben.

Erdbeeren auf Pudding geben und Tortenguß darüber.

Nährwerte pro Portion

126 kcal, 2,54g Fett, 18,14 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **366**

[Zurück]

Obstkuchen Grundrezept

Zutaten (für 1 Portion)

1 Ei
1 Eiweiß
40 g Süßstoff
20 g Speisestärke
30 g Mehl
1/4 Tl. Backpulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Eier trennen, Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Das Eigelb mit dem Süßstoff verrühren und vorsichtig. Mit dem steif geschlagenen Eiweiß vermengen. Mehl, Stärkemehl und Backpulver daraufsieben.
Vorsichtig unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte 20er Backform streichen und ca. 10 - 15 min bei 175° im Backofen backen.

Nährwerte pro Portion

266 kcal, 7,35g Fett, 24,87 Fett%

Beilagen

Obst, Creme o.ä.

Bemerkung

Dadurch das der Biskuit mit Süßstoff gemacht wird, geht der Teig nicht auf und wird ein ganz dünner Boden für Obstbelag.

Alternativ verrühre ich 200 g Quark mit Süßstoff und Zitronensaft, gebe 1/2 Päckchen Gelatine dazu und gebe dieses auf den Boden. Dann mit Obst belegen und Saft mit 1 Päckchen Tortenguß darüber.

Eingetragen von Moni(9).

Aufrufe seit 04.06.2001: **302**

[Zurück]

Sadza und Green Stuff from Zimbabwe

Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 grosse Büschel Mangold, in Streifen geschnitten
- 1 grosse Zwiebeln, grob gewuerfelt
- 3 Tomaten, grob zerkleinert
- 5 g Olivenöl
- 100 g Maisgrieß (f. Polenta)
- ½l Wasser
- Salz, Pfeffer
- (Tabasco o.ä.)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Den Maisgriess in das kochende Salzwasser rieseln lassen. Einen sehr steifen Brei kochen (geht am besten in der Microwelle, da brennt's nicht an). Dauert etwa 20-30 Minuten.

Die Zwiebel in heissem Oel anduensten, dann die Mangoldstreifen zugeben. Wenn sie etwas zusammengefallen sind, die Tomatenstuecke zugeben und koecheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einem scharfen Gewuerz abschmecken.

Nährwerte pro Portion

255 kcal, 4,2g Fett, 14,82 Fett%

Bemerkung

Sadza (oder steifer Maisbrei) ist das Grundnahrungsmittel in Zimbabwe. Fuer westliche Geschmaecker ist der Maisbrei reichlich bemessen. Man rollt aus dem steifen Brei einen Ball und schoepft damit das Gemuese in den Mund.

Wenn es gibt, wird natuerlich Fleisch und Sosse zu Sadza gegessen, aber fuer viele ist das Luxus. Statt Mangold kann man jedes gruene Blattgemuese verwenden (Spinat, Rauke, selbst Kopfsalat geht).

Meine Kinder (die sonst jedem Gemuese abhold sind) lieben dieses Gericht, wahrscheinlich weil sie es in Zimbabwe immer bei Freunden bekommen haben.

Wenn ich keinen Maisgriess auf Vorrat habe, kann man Sadza auch mit Weizengriess kochen, die Naehrwerte aendern sich dann nur unerheblich.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **330**

[Zurück]

Spaghetti mit Erbsensauce

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Spaghetti

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 Dose Erbsen

1 Packung Kräuterquark fettarm

1 Becher Gemüsebrühe

1 TL Petersilie

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden, Erbsen abtropfen lassen. Spaghetti nach Anweisung kochen. Die Hälfte der Erbsen zusammen mit dem Knoblauch und dem Kräuterquark pürieren, mit der Brühe in einen Topf geben, die übrigen Erbsen dazugeben und unter ständigem Rühren erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

evtl. nach Geschmack noch feingewürfelten Putenschinken dazugeben

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **274**

[Zurück]

Schokoporrige

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Becher Haferflocken
- 1 1/2 Becher fettarme Milch (0,3 oder 1,5 %)
- 1-2 EL Trinkkakaopulver
- 1 Prise Zimt
- 1 Banane

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Haferflocken mit Milch aufkochen, Kakaopulver und Zimt unterrühren, ausquellen lassen. Banane in Scheiben schneiden und unter den Porridge heben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

evtl. 2-3 Trockenpflaumen mitkochen

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **248**

[Zurück]

Kidney-Bohnen-Paste mit Thunfischstückchen

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kidney Bohnen abgetropft
1 TL Olivenöl
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 Tomate
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Kräuter der Provence

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen, beides in dem Olivenöl andünsten, die Bohnen hinzufügen und kurz mitdünsten. 1/2 Becher Wasser dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Kurz aufkochen lassen, dann abkühlen lassen. Thunfisch abgessen und in kleine Stückchen teilen. Die Tomate waschen, Stielansatz entfernen, würfeln und unter die Bohnenpaste rühren. Dann die Paste mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern abschmecken und den Thunfisch unter die Bohnenpaste rühren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Fladenbrot und Salat

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **170**

[Zurück]

Apfelwähe

Zutaten (für 8 Portionen)

Für den Teig:

150 g Weizenmehl (Typ 405)

75 g Brotaufstrich (Margarine) Du darfst

etwas Salz

1/2 Tasse Wasser

Für den Belag:

1 kg Äpfel

etwas Zitronensaft

3 Eier

6 EL Milch, H fettarme 1,5%

2 EL Zucker

Zubereitung

Teig:

Mehl, Margarine, Salz mischen und mit den Händen zerreiben. Wasser dazugeben und die Masse mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

Teig 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen, in Schnitze schneiden u. mit Zitrone beträufeln.

Teig in eine Springform (ca. 25 cm Durchm.) geben, einen kleinen Rand hochziehen. Dann Apfelschnitze darauf legen.

Ca. 10 Min. bei 200 Grad backen.

Währenddessen Eier, Milch und Zucker verquirlen, über die Äpfel gießen und noch ca. 10 Min. weiterbacken bis Eiermasse goldgelb ist.

Nährwerte pro Portion

213 kcal, 5,37g Fett, 22,69 Fett%

Eingetragen von Doris (DoSe).

Aufrufe seit 04.06.2001: 213

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Spaghetti mit Gemüsebolognese

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zwiebel gehackt
4 Karotten gerieben
1 P. passierte Tomaten
4 EL Tomatenmark
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 gelbe und 1 rote Paprika feingehackt
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und 1
Lorbeerblatt
500 g Spaghetti

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel in wenig Olivenöl glasig dünsten, Karotten und Paprika hinzufügen und ca. 10 Minuten weich dünsten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und kochen lassen, je länger desto besser (mindestens eine 3/4 Stunde) Lorbeerblatt entfernen und nochmals abschmecken. Spaghetti nach Anweisung kochen und mit Soße servieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

leider keine Angaben vorhanden, müßte wohl auf jeden Fall low fat sein!
Schmeckt am nächsten Tag fast noch besser!

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **390**

[Zurück] [Drucken]

Milchhörnchen

Zutaten (für 12 Portionen)

- 500 g Mehl
- 1 P. Trockenhefe
- 1/2 L lauwarme Milch
- 30 g fettreduzierte Butter
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Milch zum bestreichen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Mehl und Hefe vermischen und die Milch dazugeben. Den Teig für 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Butter, Salz und Pfeffer dazufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig rühren und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. 50 Gramm schwere Teigstücke abwiegen und diese zu Kugeln rollen und auf bemehlter Fläche zu Hörnchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

163 kcal, 2g Fett, 11,04 Fett%

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **349**

[Zurück]

Maistaler

Zutaten (für 16 Portionen)

2 Dosen Mais
2 Eier
4 Eiweiße
200 g Mehl
3 TL Backpulver
3 EL gemischte Kräuter frisch oder getrocknet
1 TL Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

2/3 der Maiskörner pürieren und die restlichen Körner im ganzen dazugeben. Die restlichen Zutaten unterrühren. Den Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und auf beiden Seiten knusprig ausbacken.

Nährwerte pro Portion

96 kcal, 3g Fett, 28,13 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

das ganze funktioniert auch mit Kidneybohnen aus der Dose oder Linsen

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **191**

[Zurück]

Mediterrane Brotfladen

Zutaten (für 10 Portionen)

1 Würfel Hefe
500 g Dinkelmehl
1/2 TL Zucker
1 1/2 TL grobes Salz
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Hefe in 200 ml warmem Wasser auflösen. Mehl, Zucker und 1TL Salz mischen und das Hefewasser dazugeben. Mit Knethaken zu einem glatten Teig rühren und 3 Stunden gehen lassen. Backofen vorheizen auf 200 Grad, Teig nochmals kneten und in 10 Portionen teilen und zu Fladen rollen. Mit Olivenöl bestreichen und einige Rosmarinnadeln sowie das Salz darüber streuen. Ca. 20-30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

191 kcal, 3g Fett, 14,14 Fett%

Beilagen

Salat und Kräuterquark

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **296**

[Zurück]

Kartoffel-Hack-Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln
250 g Zwiebeln
100 g Tomatenmark
500 g Hackfleisch Halb und Halb (Rind/Schwein)
250 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Hackfleisch ohne weitere Zugabe von Fett in einem großen Topf anbraten, dann kleingewürfelte Zwiebeln dazugeben und weiter dünsten. Mit wenig Salz und etwas Pfeffer würzen. Brühe (1 Teel. Instant-Brühe auf 250 ml Wasser) dazugießen. 15 Min. dünsten. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und zu kleinen Würfeln schneiden. Zum Hack geben, Tomatenmark hinzufügen. Alles weitere 15 Min. dünsten. Abschmecken und mit getrockneter oder frischer Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

425 kcal, 13g Fett, 27,53 Fett%

Beilagen

evtl. Salat

Bemerkung

Noch ein Tipp: Nach dem Anbraten lasse ich das Hackfl. (mit den Zwiebeln) auf einem Sieb abtropfen und tupfe es mit Küchenkrepp ab. Dann zurück in den Topf und nach Rezept weiter verarbeiten. Das spart noch ein paar zusätzliche Fettkalorien.

Eingetragen von Doris (DoSe).

Aufrufe seit 04.06.2001: **355**

[Zurück]

Laugengebäck

Zutaten (für 12 Portionen)

Für den Hefeteig:

400 g Weizenmehl (Typ 405)

12 g Olivenöl

8 g Salz

20 g Hefe (Würfel)

250 ml lauwarmes Wasser

Für die Lauge:

500 ml Wasser

10 g Natron

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

5 Kommentare

Zubereitung

Aus Mehl, Öl, Salz, Hefe und 250 ml Wasser einen Hefeteig herstellen, abdecken und ca. 20 Minuten gehen lassen.

Danach 12 Brezeln oder Brötchen formen.

500 ml Wasser und Natron in einem Topf aufkochen. Brezeln einzeln mit einem Schaumlöffel für ca. 1 Minute in die Lauge legen.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Hagelsalz oder auch mit Mohn oder Sesam bestreuen und ca. 15 Min. bei 200°C backen.

Nährwerte pro Portion

125,31 kcal, 1,45g Fett, 10,41 Fett%

Bemerkung

Der Teig wird relativ weich und klebrig. Ich habe es deshalb nach dem ersten Versuch aufgegeben, Brezeln zu formen und mich für die Brötchen entschieden. Aber auch für diese braucht man viel Fingerspitzengefühl. Optisch werden meine nie richtig gleichmäßig, schmecken aber sehr lecker.

Eingetragen von Danie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **674**

[Zurück]

Joghurtbrötchen II

Zutaten (für 15 Portionen)

250 g Weizenmehl
10 g Zucker
10 g Salz
42 g Hefe (Würfel)
150 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
400 g Weizenvollkornmehl
300 ml lauwarmes Wasser

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Aus allen Zutaten einen Hefeteig herstellen. Von dem Teig etwa 15 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Brötchen mit Wasser besprühen (ich benutze immer einen Pflanzensprüher) und nach belieben mit Mohn, Sesam, Haferflocken, Leinsamen,.... bestreuen. Dann die Brötchen ca. 30 Minuten gehen lassen und anschließend ca. 20-25 Min. bei 180° backen.

Nährwerte pro Portion

156,98 kcal, 1,03g Fett, 5,91 Fett%

Bemerkung

Die Getreide- und Mehlsorten können beliebig ausgetauscht werden. Ich backe meistens mit Dinkelvollkornmehl und Mehl Type 405.

Ich mag die Brötchen sehr knusprig und sprühe sie deshalb während des Backens 2-3 Mal mit Wasser ein.

Eingetragen von Danie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **411**

[Zurück]

Putenfrikadellen

Zutaten (für 4 Portionen)

320 g Putenbrust
1 Brötchen
1 Tüte Zwiebelsuppe
1 TL scharfer Senf
10 g Rama Culinesse
evtl. Knoblauch und Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Putenbrust durch den Fleischwolf drehen. Putenhack mit gut ausgedrücktem Brötchen, Senf und Zwiebelsuppe mischen. Nach Geschmack Knoblauch und Petersilie unterrühren. 4 Frikadellen formen und im Bratfett ausbraten.

Nährwerte pro Portion

188,91 kcal, 5,01g Fett, 23,87 Fett%

Beilagen

Kartoffeln, Gemüse, oder als Hamburger ??

Bemerkung

Ich mache mein Hackfleisch schon immer mit Zwiebelsuppe an.
(Essen dann auch die Kids).

Im Original sollte man auch 500 g Hack 1 Tüte Zwiebelsuppe und ein Ei geben.

Das Ei spare ich mir, strecke mit Brötchen und bei 500 g Hack und 1 Tüte Zwiebelsuppe würzen wir noch mit Cayennepfeffer und Pfeffer nach.

Eingetragen von Moni (9).

Aufrufe seit 04.06.2001: **346**

[Zurück]

Einfache Waffeln

Zutaten (für 8 Portionen)

80 g Halbfettbutter

150 g Zucker

1 Ei

300 g Mehl

1/2 P. Backpulver

1/4 l Milch (0,3 %)

Zimt nach Geschmack

1 P. Vanillezucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Aus den Zutaten eine Rührteig herstellen und im Waffeleisen zu Waffeln backen.

Nährwerte pro Portion

259 kcal, 5,18g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **371**

[Zurück]

Kleiekekse mit Apfel und Banane

Zutaten (für 28 Portionen)

100 g Haferkleie
100 g Weizenkleie
100 g Mehl
10-12 Spritzer Natreen flüssige Süße (je nach Geschmack)
1 P. Backpulver
4 EL Zimt
2 Äpfel
1 große Banane
100 g Natreen-Apfelmus
200 ml fettarme Milch (1,5 %)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Mehl, Kleie, Backpulver, Zimt, Süßstoff und Apfelmus verrühren. Soviel Milch dazutun, dass alles feucht, aber nicht flüssig ist (ca. 200 ml).

Obst schälen und in kleine Würfeln schneiden. Unter den Teig rühren.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech Häufchen setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad 30 Minuten backen. Danach gut auskühlen lassen und die Kekse vorsichtig vom Backpapier lösen.

Nährwerte pro Portion

35 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Eingetragen von bluebelle.

Aufrufe seit 04.06.2001: **192**

[Zurück]

Thunfisch-Salat

Zutaten (für 1 Portion)

65 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve

30 g Miracel Whip Balance

30 g Zwiebeln

140 g Mais

140 g Erbsen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Alle Zutaten mischen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

362,59 kcal, 7,19g Fett, 17,85 Fett%

Eingetragen von Honeymelon.

Aufrufe seit 04.06.2001: **330**

[Zurück]

Spaghetti "Provencal"

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Spaghetti

1 kleine Dose Ratatouille

Peffer, Salz

1 EL geriebener Parmesan

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Ratatouille erhitzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Spaghetti auf einen Teller geben und mit der Rataouille-Soße anrichten. Mit 1 EL geriebenem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 6g Fett, 16,36 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat

Eingetragen von Mel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **433**

[Zurück]

Hähnchen-Filet mit Paprika-Reis

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Reis (Kochbeutel, schnellkochend)
100 g Gemüsepaprika (Glas)
Salz, Pfeffer
100 g Hähnchenfilet
1 Scheibe Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Reis nach Gebrauchsanweisung garen. Gemüsepaprika abgießen, kleinschneiden und unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenfilet in einer Teflonpfanne gut durchbraten. In Streifen schneiden und mit dem warmen Paprika-Reis und 1 Scheibe Zitrone anrichten.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 7g Fett, 18,53 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat

Eingetragen von Mel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **373**

[Zurück]

Peach Lady

Zutaten (für 4 Portionen)

1/2 Dose Pfirsiche (425 ml)

200 ml Multivitamin-Nektar

1/4 l Buttermilch

300 ml Mineralwasser mit Zitronengeschmack

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Pfirsiche im Saft pürieren. Multivitamin-Nektar zufügen und gut verrühren.

Die Buttermilch, Pfirsichpüree und Mineralwasser nacheinander vorsichtig in vier Longdrinkgläser gießen.

Nährwerte pro Portion

80 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Die Gläser mit Obst (z.B. ein Stück Pfirsich) schön dekorieren. :-)

Eingetragen von Mel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **268**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Vitamin-Cocktail	02.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Leckerer Vanille Eis (Eismaschine)	02.03.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Pikanter Raviolisalat	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Ravioli-Salat mit Ananas	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Grießbrei (ganz locker)	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Vielfrucht-Bowle	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Blumenkohlsalat mit Pinienkernen	01.03.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Würzige Frischkäseugeln	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Eis mit heißen Himbeeren	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Mexikanische Fischhappen mit Tortilla-Chips	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hack-Paprika-Zucchini-Topf auf Spaghetti	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Westernsuppe	01.03.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Spaghetti alla cipollina	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Ananas-Kokos-Muffin	01.03.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Mokka-Muffins	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hähnchenbrust im Kräuterreis	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Lorbeerleber mit Currykartoffeln	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Vegetarische Schlemmer-Lasagne	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hähnchenbrust mit Pilzen in Weißweinsauce	28.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Bananen-Joghurt-Muffins	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Himbeer-Muffins	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Möhren-Muffins	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Weintrauben-Muffins	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Feiner Marmorkuchen	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Remoulade fettarm	28.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Pfirsich-Schoko-Muffins	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Apfelkuchen mit Puddinguß	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Apfel-Mohn-Streifen	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Mohn-Quark-Kuchen	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Möhrensuppe mit Kressegarnitur	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Vitamin-Cocktail

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Banane

1 Mango, Passionsfrucht oder Kiwi

1 Papaya

200 ml Ananassaft

200 ml frisch gepresster Orangensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Früchte schälen, klein schneiden und im Mixer fein pürieren.

Mit Saft aufgießen und noch einmal kräftig durchmischen.

Nährwerte pro Portion

197,5 kcal, 0,5g Fett, 2,28 Fett%

Bemerkung

In einem Glas mit ein paar Früchten dekorieren ("Das Auge isst/trinkt mit!"). :-)

Eingetragen von Mel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **214**

[Zurück]

Leckerer Vanille-Eis (Eismaschine)

Zutaten (für 4 Portionen)

300 ml Milch 1,5%

250 g Magerquark

20 g Vanillezucker

60 g Dr. Oetker Quarkfein Vanille

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Quarkdessert nach Packungsanweisung zubereiten nur mit 200ml Milch mit 300ml Milch. Zum Schluss noch 1 P.

Vanillezucker und, wer hat, noch je 1 Messerspitze Konjac und Sahne Aroma Pulver von Spinnrad dazugeben muss aber nicht sein.

Jetzt die Masse in die laufende Eismaschine füllen.

Nährwerte pro Portion

157,6 kcal, 1,12g Fett, 6,4 Fett%

Beilagen

Schoko-Soße oder heiße Himbeeren, ist nicht mitberechnet, Soße selbstgemacht

Bemerkung

Schmeckt auch bestimmt mit Erdbeere oder Zitrone lecker.

Eingetragen von vibsi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **268**

[Zurück]

Pikanter Raviolisalat

Zutaten (für 3 Portionen)

2 EL Saure Sahne, 10% Fett

4 EL Perlzwiebeln

6 Cornichons (kl. Gewürzgurken)

150 g zarter junger Gemüsemais, Konserve

1 große Dose Ravioli Diavoli

1 Prise Pfeffer

1 TL Petersilie, gehackt

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Ravioli in eine Schüssel geben. Die saure Sahne verrühren und mit den Ravioli mischen. Den Mais abtropfen lassen. Die Cornichons in Scheiben schneiden. Mais und Cornichons mit den Zwiebeln unter die Ravioli mischen. Mit dem Pfeffer würzen und abschmecken und mit der Petersilie garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

270 kcal, 5,9g Fett, 19,67 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **243**

[Zurück]

Ravioli-Salat mit Ananas

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Truthahnbrust

40 g Erdnüsse

1 Dose (236 ml) Ananasringe

1 Dose Ravioli Diavoli

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Ananas abtropfen lassen, anschl. in Stücke schneiden. Truthahnbrust in Würfel schneiden und beides mit Maggi Ravioli Davoli und den Erdnüssen mischen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 8,25g Fett, 29,7 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **158**

[Zurück]

Grießbrei (ganz locker)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 ml Milch 0,3%

100 g Zucker

50 g Grieß

2 Eigelb

2 Eiweiß

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Die Milch zum Kochen bringen, Zucker und Grieß einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Eischnee schlagen, danach das Eigelb unterrühren (kräftig rühren sonst gerinnt es) und dann den Eischnee unterheben.

Nährwerte pro Portion

196 kcal, 0,5g Fett, 2,3 Fett%

Eingetragen von tuenni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **370**

[Zurück]

Vielfrucht-Bowle

Zutaten (für 25 Portionen)

- 1,5 l Sekt, trocken
- 2 Bananen
- 1 Dose (425 ml) Mandarinen
- 1 Dose (425 ml) Ananas
- 2 Dosen (à 425 ml) Frucht-Cocktail
- 10 EL Orangenlikör
- 1,5 l Ginger Ale

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Bananscheiben, Fruchtcocktail, Ananas und Mandarinen mitsamt Saft in ein Bowlen-Gefäß geben. Orangenlikör und 1/2 Flasche Ginger Ale zufügen. Ca. 2 Std. kalt stellen. Mit Ginger Ale und kühlem Sekt vor dem Servieren auffüllen.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 0,08g Fett, 0,6 Fett%

Bemerkung

Dies ist meine Lieblingsbowle. Habe ich schon oft gemacht, wenn wir gefeiert haben!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **164**

[Zurück]

Blumenkohlsalat mit Pinienkernen

Zutaten (für 4 Portionen)

1-2 EL Honig

1 Kopf Blumenkohl

1/2 Bund Lauchzwiebeln

1 Tomate

4-5 EL Essig

10 g Pinienkerne

1 TL mittelscharfer Senf

Salz, weißer Pfeffer, 1/2 TL Curry

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen und ca. 15 Min. garen. Abschrecken und abkühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Senf, Essig, 2-3 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Honig und Curry verrühren. Lauchzwiebelwürfel und Tomatenwürfel unterrühren. Blumenkohl mit der Marinade mischen und mit Pinienkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion

75 kcal, 2,3g Fett, 27,6 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **184**

[Zurück]

Würzige Frischkäsekugeln

Zutaten (für 3 Portionen)

1 rote Zwiebel
1-2 EL Milch 0,3%
200 g Exquisa fitline oder vital
1/2 Bund Petersilie
Salz, weißer Pfeffer
1 1/2 EL eingelegte Pfefferkörner, Cayennepfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Frischkäse und Milch glattrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Creme in 3 Portionen teilen. 1/3 mit der Hälfte Zwiebelwürfel, 1/3 mit der Hälfte der gehackten Petersilie und das übrige Drittel mit 1 EL grünem Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren. Aus den Cremes z.B. mit einem Eisportionierer je 1 große Kugel formen. Kugeln jeweils mit der übrigen Hälfte Zwiebeln, Petersilie und 1/2 EL grünem Pfeffer betreuen.

Nährwerte pro Portion

93 kcal, 0,39g Fett, 3,77 Fett%

Bemerkung

Berechnet mit Exquisa fitline!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **255**

[Zurück]

Eis mit heißen Himbeeren

Zutaten (für 8 Portionen)

30 g Zucker

300 g Himbeeren (frisch oder TK)

750 ml Milchspeiseeis Vanille oder Frucht-Eiscreme

Zitronensaft von 1/2 Zitrone

1/2 EL Speisestärke

evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Zitronensaft, Zucker und 125 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Himbeeren hinzufügen. Speisestärke mit wenig Wasser glattrühren. Beeren damit binden und nochmals kurz aufkochen lassen. Eis in 8 Portionen aufteilen und mit der Himbeersoße anrichten. Nach Belieben z.B. mit Zitronenmelisse verzieren.

Nährwerte pro Portion

109 kcal, 2,46g Fett, 20,31 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **199**

[Zurück]

Mexikanische Fischhappen mit Tortilla-Chips

Zutaten (für 6 Portionen)

100 g Saure Sahne, 10% Fett
1/2 Bd Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
1 Dose zarter junger Gemüsemais (425 ml)
600 g Fischfilets (z.B. Seelachs)
2 EL Mehl
1 Glas (200 ml) Tomaten-Chili-Sauce (z.B. Salsa)
100 g Nacho Tortilla Chips
Salz, weißer Pfeffer
evtl. Salat und Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Fischfilet kalt abspülen und trockentupfen. In Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden und etwas abklopfen. Pfanne mit Öl aussprühen und die Fischwürfel darin rundherum 7-8 Min. braten. Den abgetr. Mais und die Lauchzwiebelringe anschl. ca. 3 Minuten andünsten. Soße einrühren und alles kurz erhitzen. Fischhappen mit Soße, saurer Sahne und Tortilla-Chips anrichten. Mit Salat und Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

324 kcal, 7,9g Fett, 21,94 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **136**

[Zurück]

Hack-Paprika-Zucchini-Topf auf Spaghetti

Zutaten (für 6 Portionen)

250 ml Buttermilch
125 ml Milch 1,5%
125 ml Wasser
250 g Nudeln
100 g Zwiebeln (1)
200 g Paprika (1)
230 g Zucchini (1)
400 g Tomaten, Konserve
200 g Hackfleisch Halb und Halb (Rind/Schwein)
40 g Knorr fix für PaprikaRahmschnitzel (1 Tüte)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Gehackte ohne Fett langsam in einem großen Topf garen. Kleingehackte Zwiebeln dazu geben und auch langsam auf kleiner Flamme mitgaren lassen. Inzwischen die Zucchini und Paprika in Stücke schneiden. Auch mit in den Topf geben und etwa 5 min. mitschmoren. Wasser und fettarme Milch mischen und Knorr fix einrühren. In den Topf geben, die Buttermilch gleich dazugeben und alles verrühren und gut nachwürzen, jeder nach seinem Geschmack. Ein paar Minuten auf kleiner Flamme durchköcheln und dann schmecken lassen. Zu Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion

230,25 kcal, 7,08g Fett, 27,67 Fett%

Beilagen

Nudeln, Reis, Baguette

Bemerkung

Ich habe zum Würzen ausser Salz noch zwei Eßlöffel Curryketchup reingegeben, gibt etwas Schärfe in die Soße.

Eingetragen von Ramona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **307**

[Zurück]

Westernsuppe

Zutaten (für 6 Portionen)

400 g Putengehacktes
4 Zwiebäcke
1 Ei
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g rote Paprika
1 kl. Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 250g)
1/2 TL Zucker
3 TL Instant Fleischbrühe
1 kl. dose Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika
1 gestr. TL Cilliesoße von Rila
100 g Exquisa Vital

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Zwiebäcke, Ei und Salz mit einer Gabel fein zerkleinern, mit dem Gehacktem vermischen und für 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit feuchten Händen kleine Klößchen formen.

In einer beschichteten Pfanne die Klößchen ohne Fett leicht anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und ebenfalls ein wenig anbraten.

Die Bohnen über ein Litermaß abgießen und die aufgefangene Flüssigkeit mit Wasser auf gut 3/4l auffüllen. Die Klößchen damit ablöschen. Die Fleischbrühe, und das Tomatenmark aufkochen lassen. Die Bohnen hineingeben und 5 Min. leicht köcheln lassen.

Mit dem Zucker, Cilliesauce und den Gewürzen pikant abschmecken.

Zum Schluß den Frischkäse unterrühren.

Nährwerte pro Portion

177 kcal, 5,36g Fett, 27,25 Fett%

Eingetragen von Rita S..

Aufrufe seit 04.06.2001: **517**

[Zurück]

Spaghetti alla cipollina

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Nudeln)

150 g Frühlingszwiebeln

100 g Rohschinken

100 g Kochschinken

2 EL Parmesan

1 TL Olivenöl

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Frühlingszwiebeln und die Schinken in Streifen schneiden und im Olivenöl andünsten. Der Schinken darf ruhig etwas knusprig werden. Die Spaghetti im Salzwasser al dente kochen und abgiessen. Das Schinken-Zwiebelngemisch daruntermischen und mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

475,47 kcal, 5,8g Fett, 10,98 Fett%

Bemerkung

geht schnell und schmeckt lecker

Eingetragen von Lori.

Aufrufe seit 04.06.2001: **479**

[Zurück]

Ananas-Kokos-Muffin

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
0,2 l Buttermilch
80 g Halbfettbutter
275 g Weizenmehl (Typ 405)
150 g Zucker
6 g Backpulver
200 g Ananasringe in eigenem Saft, Konserve
12 l love Milka Kokos
1/2 TL Natron

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Ei, Buttermilch, Butter verrühren, restliche Zutaten unterrühren, bis auf Schoko. Hälfte Teig in Muffinformen, Milka-Herz darauf und restl. Teig (Muffinformen nur 3/4 füllen).
175° ca. 25 min backen.

Nährwerte pro Portion

207 kcal, 5,47g Fett, 23,78 Fett%

Bemerkung

Ins Rezept kommen normal Mini-Bounty, habe aber keine Nährwertangaben.

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **247**

[Zurück]

Mokka-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

280 g Mehl (Typ 405)
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Zimt
1 EL Kakaopulver
50 g Schokoraspel
50 g gehackte Walnüsse
1 Ei
150 g brauner Zucker oder weißer Zucker
80 ml neutrales Öl oder 125 g weiche Butter
125 ml abgekühlter Mokka, Espresso oder Kaffee
125 g Buttermilch

Für die Verzierung:

150 g Puderzucker
2-3 EL Mokka, Espresso oder Kaffee
Vollmilch- Schokoladenstreusel

Für die Backform:

Fett oder Papierbackförmchen

Zubereitung

- 1)
Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Vertiefung eines Muffinsblechs einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen.
- 2) Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron, Zimt, Kakaopulver, den Schokoraspeln und den Walnüssen sorgfältig vermischen.
- 3)
Das Ei in einer anderen Schüssel leicht verquirlen. Dann den Zucker, das Öl oder die Butter, den Kaffee und die Buttermilch hinzufügen und gut verrühren.
- 4)
Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.
- 5)
Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen.
Im Backofen (Mitte, Imluft 160°) 20-25 min. macken. Die Muffins im Backblech 15 min. ruhen lassen und dann aus den Förmchen nehmen und auf einem Kucnegitter abkühlen lassen.
- 6)
Für die Verzierung den Puderzucker und den Kaffee zu einem glatten Guß verrühren. Jeden Muffin in den Guß eintauchen und mit Schokostreuseln bestreuen.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 9g Fett, 28,93 Fett%

Bemerkung

Ich habe es selbst noch nicht ausprobiert, aber lecker klingt es auf jeden Fall. Einfach mal ausprobieren!

Eingetragen von Jule.

Aufrufe seit 04.06.2001: **266**

[Zurück]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Hähnchenbrust im Kräuterreis

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Hähnchenbrust
1 Zwiebel
5 g Sonnenblumenöl
125 g Reis, parboiled, poliert, roh
250 g GEFRO Suppe (Brühe)
300 g Junge Erbsen, extra zart, tiefgefroren
1 Paket TK-Kräuter-Mischung
1 Knoblauchzehe
50 g Saure Sahne, 10% Fett

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Hähnchenfilet in feine Streifen schneiden.
Die Zwiebel abziehen und würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Fleisch und Zwiebelwürfel unter Wenden schnell anbraten.
Das Fleisch an den Pfannenrand schieben und den Reis in der Pfannenmitte garen.
Zwei Minuten unter Wenden anbraten.
Heiße Brühe zugießen und 15 Minuten zugedeckt garen.
Ersen und Kräuter unterheben und offen fünf Minuten weitergaren.
Den Knoblauch darüberpressen, saure Sahne unterheben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

526 kcal, 9g Fett, 15,4 Fett%

Beilagen

Eingetragen von Tina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **458**

[Zurück]

Lorbeerleber mit Currykartoffeln

Zutaten (für 2 Portionen)
für das Fleisch:

- 2 Zwiebeln
- 300 g Hühnerleber
- 3 Lorbeerblätter
- 5 g Butter
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Esslöffel Balsamico
- 50 g Saure Sahne, 10% Fett

für die Beilage:

- 500 g kalte Pellkartoffeln
- 5 g Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Curry

Zubereitung

Fleisch:

- Die Zwiebeln vierteln und abziehen.
- Die Zwiebelschichten voneinander trennen.
- Die Leber in fingerbreite Stücke schneiden.
- Lorbeerblätter in Streifen schneiden.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
- Die Zwiebeln und Lorbeerblätter kurz darin wenden.
- Die Leber dazugeben und bei großer Hitze schnell von allen Seiten anbraten.
- Die Herdplatte ausschalten.
- Die Leber in der geschlossenen Pfanne etwa drei Minuten nachziehen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Balsamico beträufeln.
- Leber und Zwiebeln auf Teller füllen, warm stellen.
- Saure Sahne in den Sud rühren, aufkochen und die Soße über die Leber verteilen.

Beilage:

- Die Pellkartoffeln in Würfel schneiden.
- In heißem Öl langsam goldbraun braten.
- Kurz vor Ende der Bratzeit salzen, pfeffern und den Curry darüberstäuben.
- Bei sanfter Hitze noch eine Minute dünsten.

Nährwerte pro Portion

465 kcal, 14g Fett, 27,1 Fett%

Beilagen

Rosenkohl oder Salat

Bemerkung

Ein leichtes und schnelles Essen.

Eingetragen von Tina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **149**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Vegetarische Schlemmer-Lasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Lasagneplatten ohne Vorkochen
1 Glas á 350 ml Soja-Bolognese (gibt's z.B. von Füllhorn bei Minimal) oder andere fertige Bolognese
200 ml passierte Tomaten
300 g Blattspinat, tiefgefroren
50 g Exquisa Vital 4 % absolut
40 g Weizenmehl (Typ 405)
250 ml Milch, entrahmt 0,3%
250 ml GEFRO Suppe (Brühe)
100 g Käseraspel
Salz, Pfeffer, Muskat

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Bolognese und Tomaten vermischen, evtl. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch aufkochen, Mehl unter Rühren einstreuen. Solange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Brühe einrühren, nochmal durchkochen (habe ich alles in der Mikro gemacht). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat auftauen, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat abschmecken, mit dem Frischkäse mischen.

Lasagne aufschichten in der Reihenfolge: Bechamelsauce, Bolognese, Spinat, Bechamel, Bolognese. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C eine halbe Stunde zugedeckt garen, dann noch eine Viertelstunde offen überbacken.

Nährwerte pro Portion

489,5 kcal, 12,1g Fett, 22,25 Fett%

Bemerkung

Lasagnerezepte kann man nie genug haben... ;-)

Eingetragen von Krümel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **581**

[Zurück]

Hähnchenbrust mit Pilzen in Weißweinsauce

Zutaten (für 4 Portionen)

Marinade

80 ml Weißwein

1 TL Zitronensaft

1 TL Basilikum

1/2 TL Oregano

1/2 TL Knoblauchpulver

1/4 TL Salz

eine Prise Pfeffer

90 bis 120 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Olivenöl

60 g Zwiebeln, gehackt

5 Knoblauchzehen, zerdrückt

250 g Champignons, in Scheiben

1/2 TL Thymian

1 EL Mehl

1 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

340 g Kondensmagermilch

120 ml Hühnerbrühe

350 g Penne (Nudeln), nach Gebrauchsanweisung gegart

2 EL gehackte Petersilie

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade vermischen und die Hähnchenbrust 1 bis 2 Stunden marinieren. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Hähnchenbrust in der Marinade 15 bis 20 Minuten im Backofen garen, bis beim Einstechen mit dem Messer klarer Saft austritt. Das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Garflüssigkeit aufbewahren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch sautieren, bis sie weich sind. Die Pilze hinzufügen und 3 bis 4 Minuten garen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das Mehl hinzufügen und einige Sekunden anschwitzen. Garflüssigkeit vom Fleisch, Salz, Pfeffer und Milch hinzufügen und rühren, bis alles gut erhitzt ist. Die Hühnerbrühe dazugeben und abschmecken. Die Hähnchenfiletstreifen hinzufügen und erhitzen. Fleisch und Sauce auf den gegarten Nudeln anrichten und mit Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion

480 kcal, 6g Fett, 11,25 Fett%

Beilagen

Ausnahmsweise mal ein gutes Glas Weißwein ;-)

Bemerkung

Das Rezept ist von Susan Powter und im Original mit 100 g Egerlingen anstatt Champignons.

Es ist zwar etwas aufwendig, aber dafür super lecker! Allerdings muss ich sagen, dass wir es zu zweit aufgegessen haben, für 4 wäre es wohl sehr knapp geworden.

Eingetragen von Conny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **434**

[Zurück]

Bananen-Joghurt-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 reife Banane
200 g Mehl
3 TL Backpulver
1 TL Natron
½ TL Piment
1 Prise Salz
150 g Magermilchjoghurt
175 ml Magermilch
50 g brauner Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.
Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Backpulver, Natron, Piment und Salz in einer Schüssel mischen.
In einer zweiten Schüssel Joghurt, Milch, Zucker und Banane verquirlen. Mehlgemisch dazugeben und alles kurz unterheben.
Teig in die Förmchen füllen und ca. 15 - 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Beilagen

Kaffee oder Tee

Bemerkung

Leider keine Angabe zum Fettgehalt! Sorry! Dürften aber auf jeden Fall lf sein!

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **391**

[Zurück]

Himbeer-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Eiweiß
100 g Mehl
50 g Haferflocken
1 TL Backpulver
½ TL Natron
2 EL Halbfettmargarine (geschmolzen)
1 EL Zucker
1 Ei
1 P. Vanillezucker
½ TL Zimt
1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Kardamon
150 ml Buttermilch
100 g Himbeeren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.

Eiweiß steif schlagen. Mehl, Haferflocken, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Margarine, Zucker, Ei, Vanillezucker, Zimt, Nelkenpulver, Kardamon und Buttermilch schaumig schlagen.

Himbeeren, Eischnee und Mehlgemisch dazugeben und unterrühren.

Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Beilagen

Kaffee oder Tee

Bemerkung

Auch hierzu leider keine Angaben zum Fettgehalt! Sorry!!

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **237**

[Zurück]

Möhren-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Möhren
1 TL Zitronensaft
1 Eiweiß
80 g Vollkornmehl
80 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
2 EL Halbfettmargarine (geschmolzen)
1 EL Zucker
1 Eigelb
2 Eiweiss
1 P. Vanillezucker
½ TL Zitronenschale
100 g Magerjoghurt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.

Möhren waschen, schälen, fein reiben und mit dem Zitronensaft vermischen. Eiweiß steif schlagen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Margarine, Zucker, Eier, Vanillezucker, Zitronenschale und Magerjoghurt schaumig schlagen. Möhren, Eischnee und Mehlgemisch dazugeben und unterrühren.

Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Beilagen

Kaffee oder Tee

Bemerkung

Hab leider keine Angaben zum Fettgehalt gefunden! Denke aber schon dass sie lf sind!

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **185**

[Zurück]

Weintrauben-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Vollkornmehl
60 g Mehl
1 ½ TL Backpulver
2 EL Halbfettmargarine (geschmolzen)
1 EL Zucker
1 Eigelb
2 Eiweis
1 P. Vanillezucker
½ TL Zimt
150 ml Magermilch
150 g kleine Weintrauben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Margarine, Zucker, Eier, Vanillezucker, Zimt und Magermilch schaumig schlagen. Weintrauben und Mehlgemisch dazugeben und unterrühren.

Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Beilagen

Kaffee oder Tee

Bemerkung

Hab leider keine Angabe über den Fettgehalt und % gefunden. Vielleicht kanns ja jemand mal ausrechnen!?!

Eingetragen von Carina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **161**

[Zurück]

Feiner Marmorkuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

100 g Butter
150 g Joghurt 1,5 %
200 g Zucker
2 Eidotter
6 Eiweiss
400 g Mehl
100 g Stärkemehl (Speisestärke)
1 P. Backpulver
1/8 L Milch 1,5 %
20 g Kakaopulver
30 g Puderzucker
abgeriebene Schale von unbehandelter Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker hinzufügen. Eier und Eiweiß einzeln unterheben. Backofen auf 180°C vorheizen. Kuchenform mit Butterausstreichen und mit Mehl bestäuben. Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen. Abwechselnd mit Milch in Teig rühren.

Teig teilen

1. Teil: mit Zitronenschale vermengen
2. Teil: mit Kakao (und wer mag einem Spritzer Rum) verrühren

Abwechselnd in Kuchenform füllen

Etwa 1 Std. backen.

Nach kurzem Abkühlen stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

191 kcal, 5,1g Fett, 24,03 Fett%

Eingetragen von Mimi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **478**

[Zurück]

Remoulade fettarm

Zutaten (für 3 Portionen)

100 g Gewürzgurken Sauerkonserve
150 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
18 g Delikatess Senf (2 Essl.)
1 kleine Msp. Kurkuma (Gelbwurz)
Salz, Pfeffer,
Kräuter nach Belieben

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

2 Kommentare

Zubereitung

Gurke kleinwürfelig schneiden und mit dem Joghurt den Geürzen und Kräutern verrühren. Fertig

Nährwerte pro Portion

61,66 kcal, 1,19g Fett, 17,37 Fett%

Bemerkung

Eignet sich gut zu Fisch und Gegrilltem

Eingetragen von Rosenröschen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **469**

[Zurück]

Pfirsich-Schoko-Muffins

Zutaten (für 8 Portionen)

60 g weiche Margarine (z. B. Becel)
1 Eiweiss
1/2 Eigelb
3 TL flüssige Diätsüsse (z. B. Assugrin/Natreen)
100 g Mehl
2 TL Backpulver
ca 1 dl Magermilch
15 g kleingehackte Diät-Edelbitter-Schokolade

Für den Belag:

60 g Pfirsiche (frisch oder aus Dose, ungezuckert)

Zum Bestreichen:

20 g Aprikosen-Diätkonfitüre
2 EL Wasser

Zubereitung

Für den Teig die Margarine schaumig rühren, Eigelb und Eiweiss sowie Diätsüsse darunterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und löffelweise dazurühren. Nun die Magermilch dazugießen, bis eine cremige (also nicht zu trockene oder zu pampige) Masse entsteht. Nun die kleingehackten Schoko-Stückchen hinzugeben.

Muffin-Blech einfetten und den Teig gleichmässig verteilen. Nun die Pfirsiche in Spalten schneiden und leicht in den Teig drücken (also zwei bis drei Spalten je Muffin)

Die Törtchen bei ca. 180 Grad (Ober/Unterhitze) 15-20 Minuten backen. Die Konfitüre durch ein Sieb streichen und dann erwärmen. Mit dem Wasser mischen und die noch warmen Törtchen damit bepinseln. Vor dem Servieren kühl stellen.

Nährwerte pro Portion

128 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Die Kalorien beziehen sich auf ein Muffin mit normaler Margarine, einem ganzen Ei sowie 20 g Schokolade. Ihr seht, dass Ihr mit meiner Variante sogar noch besser davon kommt. Leider konnte ich den Fettgehalt nicht genau definieren, es ist aber sicher Lowfat! Und es schmeckt luftigleicht und nicht irgendwie gummig oder fad!

Eingetragen von Bunny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **249**

[Zurück]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

2 Kommentare

Apfelkuchen mit Puddingguß

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

500 ml Milch 1,5%

80 g Halbfettbutter

200 g Weizenmehl (Typ 405)

160 g Zucker

6 g Backpulver

700 g Apfel

60 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding 2P.

Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Aus Butter, 80g Zucker, 1 Ei, Mehl und Backin einen Mürbeteig herstellen und in eine 28er Form geben.

Äpfel würfeln und auf den Boden geben und mit Zimt bestreuen.

Aus Milch, 80g Zucker und 2 Vanillepuddingpulver einen Pudding kochen (wird ziemlich dick) kurz abkühlen lassen, dann 2 Eier unterrühren und auf die Äpfel geben.

Bei 175° ca. 45 min. backen.

Nährwerte pro Portion

226 kcal, 5,19g Fett, 20,67 Fett%

Eingetragen von momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **390**

[Zurück]

Apfel-Mohn-Streifen

Zutaten (für 14 Portionen)

100 ml Milch 1,5%

85 g Halbfettbutter

330 g Weizenmehl (Typ 405)

160 g Zucker

20 g Vanillinzucker

750 g Apfel

30 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding

20g Hefe (Würfel)

125 l Apfelsaft

250 g Mohnback

Zitronensaft von 1 Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Hefeteig bereiten aus 250g Mehl, 2 EL Zucker, V-Zucker, 25g Lätta

Milch und Hefe. Gehen lassen und auf ein Blech geben. (18x38cm Streifen)

Aus Äpfeln, Zitronensaft, der Hälfte Apfelsaft und 25g Zucker Kompott kochen. Rest Apfelsaft und Puddingpulver unterrühren und aufkochen und abkühlen lassen. Nun breite Streifen Apfelkompott und schmale Streifen Mohnback abwechselnd drauf geben.

Aus 60g flüssigem Fett, 50g Zucker und 80g Mehl Streusel herstellen und auf den Kuchen geben.

175° ca. 25 min backen.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 7g Fett, 26,25 Fett%

Eingetragen von momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **222**

[Zurück]

Mohn-Quark-Kuchen

Zutaten (für 24 Portionen)

5 Eier

10 g Stärkemehl

100 g Halbfettbutter

220 g Weizenmehl (Typ 405)

750 g Magerquark

350 g Zucker

20 g Vanillinzucker

4 g Backpulver (1 TL)

250 g Mohn

30 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding 1P.

350 ml Milch 0,3%

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Aus Mehl, Butter, 70g Zucker, 1 Ei, Backpulver, 1 Pr Salz einen Mürbeteig herstellen und aufs Blech geben.

Mohnfüllung:

250ml Milch zum Kochen bringen, gemahlene Mohn einstreuen und unter Rühren aufkochen. 125g Zucker, V-Zucker und

1 Ei unterrühren, Quellen lassen, wenn die Masse zu flüssig ist, die Stärke einrühren und nochmals aufkochen.

Quarkmasse:

Quark, 150g Zucker, 3 Eigelb, Milch und Puddingpulver verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Mohnmasse auf den Teig geben. Quarkmasse auf den Mohn streichen.

Bei 180° ca. 45 min backen.

Nährwerte pro Portion

209,7 kcal, 7,43g Fett, 31,89 Fett%

Eingetragen von momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **298**

[Zurück]

Möhrensuppe mit Kresse garnitur

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Kartoffel

40 g Magerquark

3 Möhren (Karotten)

1 Zwiebel

750 ml Gemüsebrühe

Salz/Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kresse

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Möhren bürsten oder schälen und grob würfeln, Zwiebel fein würfeln sowie Kartoffel schälen und grob würfeln. Gemüse und Kartoffel in der Gemüsebrühe gar kochen.

Die Suppe pürieren, aufkochen und abschmecken.

Suppe in Tassen/Teller füllen und mit Magerquark und Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion

56 kcal, 0,44g Fett, 7,07 Fett%

Bemerkung

Als Vorspeise.

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **123**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Fisch in Tomaten-Paprika-Sauce auf Reis	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Jägertopf	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Apfelkompott	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kartoffelcrepel	28.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kakaostreuselkuchen	27.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Kartoffelchips II	27.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Erdbeergelee mit Pistazien	27.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gebackene Pfirsiche mit Zimt	27.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Bayrisches Osterbrot	27.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Creme Caramel	27.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Tortilla Pizza	27.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Gestürzter Apfelkuchen mit Konfitüre	27.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Böhmisches Osterbrot	27.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Fladenbrotpizza III	26.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Mirabellenkuchen	26.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kräuternudeln	26.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Ravioli-Salat	26.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Nudeln mit Spinatsoße	26.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Gemüseküchle	26.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Nudeln mit Hackfleisch und Tomatenmark	26.02.2002	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Fischtopf mit bunten Nudeln	26.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Kokos-Muffins	26.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Frühstücksbrei	26.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kartoffel mit Champignonsauce	26.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Fischtopf	25.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Mürbeteig-Apfelkuchen	25.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Rote Bohnen "American"	25.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Gratinierte Vanilleäpfel

25.02.2002

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Paprika-Käse-Nudeln

24.02.2002

👍👍👍👍👍 2 Bewertungen

Schoko-Bananen Aufstrich

24.02.2002

👍👍👍👍👍 4 Bewertungen

<< 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Fisch in Tomaten-Paprika-Sauce auf Reis

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Paprika (2 Paprikaschoten, Farbe nach Vorliebe)
250 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, frisch oder TK)
370 g Tomato al Gusto Kräuter (1 Packung)
125 g Reis, parboiled, poliert, roh
Salz, Pfeffer, Zitrone (Saft), evt. italienische Kräuter

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Den Reis kochen.

1/2 Packung Tomato al Gusto in einen Topf (Microwelle: Glaskochschüssel) geben, das Fischfilet darauflegen, die restliche Tomatensosse und die kleingeschnittenen Paprika darüberggeben.

Deckel auflegen und langsam zum Kochen bringen (Microwelle ca. 600 Watt), 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Evt. Sosse noch etwas mit italienischen Kräutern nachwürzen.

Mit dem Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 3g Fett, 6,92 Fett%

Beilagen

grüner oder gemischter Salat / Maissalat

Bemerkung

Ich koche den Reis immer auf dem Herd, das Fischfilet in der Microwelle. In der Microwelle brennt nichts an, man braucht nicht umrühren, und wenn es "ping" macht ist auch der Reis fertig *grins*.

Ach ja, mein ital. Gewürzmischung:

Bad Reichenhaller Würzmischung Tomate/Mozarella - Salz und italienische Kräuter - OHNE Geschmacksverstärker!

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **315**

[Zurück]

Jägerkopf

Zutaten (für 3 Portionen)

250 g Putenbrust, ohne Haut
100 g Saure Sahne, 10% Fett
400 g Champignons, frisch
500 g Spätzle, gekocht (aus der Kühltheke)
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 P. Knorr Fix für Jägerschnitzel
300 ml Wasser
Pfeffer, Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Zwiebel würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Champignons putzen und in Scheiben schneiden und zusammen mit der Zwiebel gar dünsten. Danach 300 ml Wasser zugießen und das Knorr Fix einrühren und 1 Minute köcheln lassen. In eine Auflaufform zuerst die Spätzle einschichten, danach die in Streifen geschnittene Putenbrust, darüber dann die Soße gießen und 100 g Saure Sahne darüberstreichen.
Bei 175 Grad ca. 30 Minuten im Ofen überbacken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Grüner Salat

Eingetragen von Zwerch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **603**

[Zurück]

Apfelkompott

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Apfel

Süßstoff

Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser kurz weichkochen. Süßstoff und ein Spritzer Zitrone dabeigeben und pürieren!

Nährwerte pro Portion

83 kcal, 0,6g Fett, 6,51 Fett%

Bemerkung

Schmeckt lecker zu den Kartoffelcrepel!

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **176**

[Zurück]

Kartoffelcrepel

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln

350 g Zwiebeln

Salz

Pfeffer

Fondor

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Die Kartoffel und die Zwiebel mit einem Mixer ganz fein pürieren, wer möchte kann sie auch reiben! Würzen!

Den Teig Löffelweise in einer beschichteten Pfanne ohne Öl, wer möchte auch mit, (ist aber nicht mit berechnet) anbraten. Fertig!

Nährwerte pro Portion

201 kcal, 0,5g Fett, 2,24 Fett%

Beilagen

Apfelkompott

Bemerkung

Man kann den Apfelkompott auch selber machen!

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **370**

[Zurück]

Kakaostreuselkuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

Streuselzutaten:

150 g Halbfettbutter

150 g Zucker

200 g Weizenmehl (Typ 405)

2 Ei Kakao, schwach entölt (entspr. 25 g)

Rührteigzutaten:

125 g Halbfettbutter

125 g Zucker, weiß

1 P. Vanillinzucker

2 Eier

375 g Weizenmehl (Typ 405)

1 P. Backin, Backpulver

220 ml Milch 1,5%

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Kalte kleingeschnittene Halbfettbutter, Zucker, Mehl und Kakao verkneten und zu Streuseln verkrümeln, im Kühlschrank kaltstellen.

Butter und Zucker schaumig schlagen, Vanillinzucker und Eier zugeben und kräftig verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und über die Eiermasse sieben und unterrühren. Langsam die Milch zugießen und einen geschmeidigen Teig herstellen.

26er Springform evtl. leicht fetten und bröseln. Zuerst den Rührteig einfüllen, dann die Schokostreusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 ° Umluft (185° Ober/Unter- hitze) ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe!

Nährwerte pro Portion

280,64 kcal, 8,57g Fett, 27,48 Fett%

Bemerkung

Dieser Kuchen ist auf 16 Portionen ausgelegt, da er sehr mächtig ist und sehr gut sättigt!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **453**

[Zurück]

Kartoffelchips II

Zutaten (für 1 Portion)

2 mittlere Kartoffeln (ca. 300 g)

etw. Salz u. Pfeffer , evtl. Paprika

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Kartoffeln schälen, mit der Küchenreibe in feine Scheiben reiben ,
mit Küchenkrepp etwas trocknen.

Auf Backpapier auf einem Backblech nebeneinander auslegen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer u. etw. Paprika
bestreuen .

Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 20 min. backen, bis sie goldbraun sind .

Fröhliches Knabbern...!

Ein leichter Dip schmeckt dazu übrigens auch sehr lecker .

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 0,3g Fett, 1,29 Fett%

Eingetragen von Ulli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **856**

[Zurück]

Erdbeergelee mit Pistazien

Zutaten (für 4 Portionen)

6 Blatt Gelatine
250 ml Johannisbeersaft
1 P. Vanillezucker
125 ml Roséwein
375 g Erdbeeren
1 TL Speisestärke
75 ml Milch
1/2 Vanilleschote
75 ml Eierlikör
25 g gehackte Pistazien

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Gelatine einweichen. Johannisbeersaft mit Vanillezucker aufkochen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Den Roséwein unterziehen. geputzte, gewaschene Erdbeeren halbieren, auf Dessertgläser verteilen und die Saftmischung darübergeben. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden fest werden lassen.
Stärke mit ca. 3 EL Milch verrühren. Das Mark der Vanilleschote herauschaben und mit der übrigen Milch erhitzen. Angerührte Stärke unterziehen und aufkochen. Likör unterrühren, abkühlen lassen und über das Dessert geben und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 6g Fett, 24,55 Fett%

Bemerkung

Wem das Gelee nicht süß genug ist, der kann noch etwas flüssigen Süßstoff zur Saftmischung dazugeben.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **166**

[Zurück]

Gebackene Pfirsiche mit Zimt

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Eigelb
- 30 g Butter
- 80 g Amaretti (kleine italienische Mandelmakronen)
- 40 g Zucker, braun
- 900 g Pfirsiche frisch (6 Stück)
- 1/2 TL Zimt
- 10 EL Pfirsichlikör
- 3 TL Zitronensaft

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Pfirsiche waschen, trockentupfen, halbieren und Steine entfernen.

Amaretti fein zerbröseln. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Amarettibrösel mit 3-4 EL Pfirsichlikör, Zitronensaft, Eigelb, Zucker und Zimt gründlich verrühren. Die Mischung in die Pfirsichhälften füllen. Eine große Auflaufform leicht einfetten und die Pfirsichhälften hineinsetzen. Butter in Flöckchen daraufgeben und mit restlichem Pfirsichlikör angießen. Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren und die Früchte etwa 15 min goldgelb überbacken.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 12g Fett, 31,76 Fett%

Beilagen

Vanilleeis

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **294**

[Zurück]

Bayrisches Osterbrot

Zutaten (für 20 Portionen)

500 g Mehl
eine kleine Prise Salz
1 P. Trockenhefe
200 ml Milch 1,5%
100 g Halbfettbutter
100 g Zucker
100 g Rosinen
etwas Zitronenschale
2 Eier

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Man vermischt das Mehl mit der Trockenhefe und gibt die warme Butter, den Zucker, die Rosinen, die Zitronenschale, die Rosinen, die Eier und die lauwarml Milch dazu.

Dies alles wird nun solange geknetet (mit Mixer), bis der Teig

Blasen wirft. Nun lässt man den Teig solange gehen, bis jener sein Volumen verdoppelt hat.

Dann knetet man den Teig nochmals gut durch und formt davon einen

Laib, den man oben rautenförmig einschneidet.

Bei guter Mittelhitze(180 Grad) ca. 1 Std vorsichtig backen.

Nährwerte pro Portion

156 kcal, 3,12g Fett, 18 Fett%

Bemerkung

Habe dieses Rezept von meiner Oma, die im Original natürlich richtigen Butter und Vollmilch nimmt.

Eingetragen von Anke P.

Aufrufe seit 04.06.2001: **487**

[Zurück]

Creme Caramel

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

400 ml Milch 1,5%

180 g Zucker

20 g Vanillinzucker (1 P.)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

4 ofeneste Förmchen (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Öl leicht einfetten. 8 EL Zucker in einer Pfanne bei kleiner bis mittlerer Hitze vorsichtig schmelzen, bis er sich hellbraun verfärbt. Dabei die Pfanne ab und zu schwenken. Heißen Karamell gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Restlichen zucker, Eier und Vanillezucker in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Milch in einem Topf aufkochen lassen und portionsweise unter die Schaummasse rühren. Masse in die Förmchen gießen. Eine flache Auflaufform mit Wasser füllen, dass die Förmchen zur Hälfte mit Wasser umgeben sind. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 35 min stocken lassen, etwas abkühlen und im Kühlschrank etwa 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren die Creme mit einem Messer vom Förmchenrand lösen und auf Desserteller stürzen.

Nährwerte pro Portion

331 kcal, 7,7g Fett, 20,94 Fett%

Beilagen

Dazu passen frische, marinierte Früchte

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **389**

[Zurück]

Tortilla Pizza

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Westf. Saftschinken (1 Scheibe)
20 g Light & fine, Schmelzkäse (Scheibletten) 25% F.i.Tr. (1 Scheibe)
150 g Ananasringe in eigenem Saft, Konserve (2 Scheiben)
130 g Tomato al Gusto Kräuter (oder Oregano)
41 g Flour Tortillas (1 Stück)

Ø Bewertung



1 Bewertung
2 Kommentare

Zubereitung

Backofen auf 250°C vorheizen. Tortilla mit Tomato al Gusto bestreichen, mit Schinken, Ananas und Käse belegen und ca. 10 min. backen (bis der Käse verläuft).

Nährwerte pro Portion

350,32 kcal, 7,11g Fett, 18,27 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat

Eingetragen von Anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **551**

[Zurück]

Gestürzter Apfelkuchen mit Konfitüre

Zutaten (für 12 Portionen)

2 große Äpfel (400g)
2 EL Zitronensaft
2 EL Kirschkonfitüre
70 g Butter /Margarine
75 g Zucker
1 P Vanillezucker
1 Ei
125 g Magerquark
100 g Mehl
50 g Speisestärke
2 gstr. TL Backpulver
abgeriebene Schale einer 1/2 unbehandelten Zitrone
Backpapier
Springform 24 cm Durchmesser
Apfelstecher

Ø Bewertung

★★★★★

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Äpfel waschen und schälen, Kerngehäuse herausstechen. Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und auf den mit Backpapier ausgelegten Boden der Springform legen. In die Mitte der Apfelringe Kirschkonfitüre geben. Fett mit Vanillezucker und Zucker verrühren. Ei hinzufügen, schaumig rühren. Quark hinzufügen und gut durchrühren. Mehl, Speisestärke, Backpulver. Zitronenschale mischen und unter den Teig rühren. Teig auf die Äpfel geben. Im vorgeheizten Ofen 45 - 50 min backen (mittlere Schiene). Ca. 10 min in der Form ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen (Äpfel sind jetzt oben), Backpapier abziehen. Aprikosenkonfitüre erwärmen, durch ein Sieb streichen und auf dem Kuchen verteilen (kann man sich sparen, wenn in der Konfitüre wenig Stücke vorhanden). Auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

181,3 kcal, 5,89g Fett, 29,24 Fett%

Bemerkung

Es ist günstig dem Teig noch ein TL Haushaltsnatron zuzufügen, sonst geht er wegen des Quarks schlechter auf.
Passt so gerade noch zu lf 30, ist aber sehr lecker
Zubereitungszeit ca. 1 1/4 h.

Eingetragen von Anette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **295**

[Zurück]

Böhmisches Osterbrot

Zutaten (für 30 Portionen)

1 Stk. Eigelb
150 g Butter
100 g Mandeln
1000 g Weizenmehl (Typ 405)
140 g Zucker, weiß
200 g Rosinen
1 Ei
60 g Hefe (Würfel)
10 g Zitronat (Sukkade)
ca. 250 ml lauwarme Milch -evtl. auch etwas mehr- je nach Teigbeschaffenheit

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Hefe zerbroeckeln, mit etwas Zucker und etwas lauwärmer Milch verruehren. Das Mehl in eine Schuessel sieben. In der Mitte eine Vertiefung machen, die Hefe hineingiessen und mit etwas Mehl verruehren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Dann Butter, Ei und den verbliebenen Zucker schaumig ruehren und unter das gegangene Hefestueck mischen. Die restliche Milch, Salz sowie die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und den Teig so lange gut durchschlagen, bis er sich von der Schuessel loest. Darauf die in Mehl gewaelzten Rosinen, das feingeschnittene Zitronat und die gehackten Mandeln in den Teig verarbeiten. Hieraus einen runden Laib formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Das Eigelb in einer Tasse verquirlen, das Brot damit bestreichen und mit einem Messer kreuzfoermig oben einschneiden. Den Laib auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen backen.
Backzeit: etwa 50 Minuten
Temperatur: 200 Grad Celsius

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 6,6g Fett, 27 Fett%

Bemerkung

Das wird ein *Monsterbrot*-eigentlich sollte das halbe Rezept für eine normale Familie reichen.
Natürlich kann man die Butter auch durch Halbfettmargarine ersetzen, aber ich hab sie eh schon kräftig reduziert (im Original 210g) und ausserdem schmeckt es dann anders.

Eingetragen von Inalina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **396**

[Zurück]

Fladenbrotpizza III

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Fladenbrot
100 g Schmelzkäse (10% oder 20% F.i.Tr.)
150 g Thunfisch im eigenen Saft
100 g Kochschinken
2 kleine Zwiebeln
250 g frische Champignons
Salz
Pfeffer
100 g Schmand

100g geraspelter Käse (z.B. von Dudafrst)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Das Fladenbrot flach durchschneiden und beide Hälften mit den Schnittflächen nach oben legen.

Auf die eine Hälfte den Schmelzkäse schmieren, den Thunfisch darauf verteilen und mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen.

Die Zwiebeln sowie den gekochten Schinken würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden und alles in einer beschichteten Pfanne andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die andere Hälfte des Fladenbrotes mit dem Schmand bestreichen, die Zwiebel-Schinken-Champignon-Masse darauf verteilen und das Ganze mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.

Beide Hälften im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist, noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion

550 kcal, 14,5g Fett, 23,73 Fett%

Beilagen

Grüner Salat

Bemerkung

Wenn ich abends überraschend Besuch kriege und keine Zeit mehr für einen "richtigen" Pizzateig habe, dann ist dies meine schnellere Alternative. Natürlich kann man die beiden Fladenbrothälften auch mit allen anderen pizzatypischen Dingen belegen, je nach dem, was der Kühlschrank so her gibt... ;-)

Wer will, kann sicherlich auch den Schmand durch Frischkäse o.ä. ersetzen und so ggf. noch Fett einsparen.

Eingetragen von Sheftu.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1005**

[Zurück]

Mirabellenkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

Für den Mürbeteig:

300 g Weizenmehl (Typ 405)

100 g Zucker

250 g Butter oder Margarine

1 Ei

Salz

Für den Belag:

500 g Mirabellen

50 g Hagelzucker

50 g Butter oder Margarine

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Die Butter grob zerkleinert in eine Rührschüssel geben. Mehl darüber sieben. Salz, 1 EL Wasser, das Ei und den Zucker zugeben.

Alle Zutaten rasch zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig, noch 1 EL Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Mirabellen in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und mit einem kleinen Messer halbieren und die Steine entfernen.

Backofen auf 220° vorheizen. Boden sowie Rand der Form dünn fetten.

Den Mürbeteig auf dem Springformboden gleichmäßig ca. 3cm dick ausrollen. Den überstehenden Teigrand abschneiden.

Diesen Rest wieder verkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer langen Rolle drehen. Springform zusammensetzen. Die Teigrolle an den Rand der Form legen und von hand etwa 5 cm hochdrücken (sodass ihr da einen schönen Rand um den Kuchen habt). Mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen und ein kleines Muster auf den Teigrand drücken.

Die weiche Butter zusammen mit dem Hagelzucker von Hand zu Streuseln verkrümeln.

Die halbierten Mirabellenfrüchte mit der Schnittfläche nach unten gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.

Die Streusel großzügig über die Mirabellen streuen. Anschließend auf der oberen Einschubleiste den Kuchen 20 - 30 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Backen kurz abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

226 kcal, 6g Fett, 23,89 Fett%

Bemerkung

Der schmeckt im Sommer ja sooo lecker und ist ganz einfach gemacht - das hab sogar ich geschafft!

Eingetragen von Schnuffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **240**

[Zurück]

Kräuternudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Nudeln

200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)

1 TK-Paket Petersilie (25 g)

1 TK-Paket Schnittlauch (25 g)

Salz

Pfeffer

ggf. Frühlingszwiebel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Nudeln (eher eine kleinere Sorte wählen) nach Anweisung bissfest kochen. In einer großen Schüssel den körnigen Frischkäse mit den Kräutern und Salz und Pfeffer mischen, nach Belieben einige kleingeschnittene Frühlingszwiebeln dazugeben. Die noch warmen Nudeln dazugeben und alles gut durchrühren.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 5,2g Fett, 10,4 Fett%

Beilagen

Tomatensalat oder irgendein anderer frischer Salat

Bemerkung

Das ist mein Lieblingssommeressen - es geht unheimlich schnell und liegt nicht so schwer im Magen, daher schmeckt es mir auch an heißen Tagen.

Den Rest (falls was übrigbleibt *g*) esse ich auch gerne kalt als "Salat" am nächsten Tag.

Wer hat, kann natürlich auch frische Kräuter nehmen.

Eingetragen von Sheftu.

Aufrufe seit 04.06.2001: **590**

[Zurück]

Ravioli-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Delikateß Kochschinken
2 EL Joghurt 0,1 % Fett
150 g Gouda light 16% Fett absolut (ca. 30% F.i.Tr.)
1 Dose Maggi Ravioli Diavoli
4 EL Petersilie, gehackt

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Gouda und Schinken in Würfel schneiden. Maggi Ravioli Diavoli in eine Schüssel geben und mit Gouda, Schinken und Joghurt vermischen. Den Salat mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 9g Fett, 27 Fett%

Bemerkung

Gab es am WE auf der Geburtstagsfeier meiner Freundin. Schmeckt super und ist megaschnell zubereitet. Ist mal was ganz anderes!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **333**

[Zurück]

Nudeln mit Spinatsoße

Zutaten (für 4 Portionen)

15 g Halbfettbutter
150 g Kondensmilch, 4% Fett
400 g Nudeln
30 g Pinienkerne
300 g Blattspinat, tiefgefroren
150 g Kochschinken
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen in der Butter dünsten. Tiefgefrorenen Blattspinat und Kondensmilch zufügen und 15 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Nudeln in Salzwasser kochen. Pinienkerne rösten. Schinken würfeln und in die Soße rühren. Nudeln und Spinatsoße anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion

458 kcal, 9,6g Fett, 18,86 Fett%

Bemerkung

Etwas tolles für Spinat-Fans.

Eingetragen von Martina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **543**

[Zurück]

Gemüseküchle

Zutaten (für 4 Portionen)
4-5 Brötchen vom Vortag
1/4 l Milch 0,3%
2 Eier
150 g Quark 0,2%
2 Karotten
1 rote Paprika
5 g Champignons
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer, Muskat

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Die Brötchen in Würfel schneiden und mit der heißen Milch übergießen, etwas stehen lassen. Gemüse in der Zwischenzeit klein schneiden. Eier, Quark und Gewürze zu den Brötchen geben und alles gut vermischen. Dann das Gemüse, Petersilie und Schnittlauch mit vermengen und kleine Buletten formen.
In wenig Öl auf beiden Seiten knusprig braten und schmecken lassen.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 7,5g Fett, 22,5 Fett%

Beilagen

Blattsalate

Bemerkung

Schmecken auch kalt superlecker.

Eingetragen von Traudl.

Aufrufe seit 04.06.2001: **398**

[Zurück]

Nudeln mit Hackfleisch und Tomatenmark

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Tatar (Rind)
200 g Nudeln Spiralnudeln
200 g Tomatenmark (1 Tube)
Basilikum
Oregano
Thymian
Hackfleischgewürz
Pfeffer, Salz

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Tatar in einem beschichteten Topf krümelig anbraten und gut mit Salz, Pfeffer, Hackfleischgewürz und den o.g. Kräutern würzen. Die gekochten Nudeln in den Topf mit dem Hackfleisch geben, Tomatenmark dazu und gründlich umrühren. Eventuell nochmal abschmecken.

Nährwerte pro Portion

739 kcal, 10,4g Fett, 12,67 Fett%

Bemerkung

Das Rezept stammt von meiner Mama. Ich hab' es immer schon geliebt und war total glücklich als ich herausfand, daß es lf30 ist.

Wer möchte, kann noch Champignons aus der Dose dazugeben.

Eingetragen von Danielita.

Aufrufe seit 04.06.2001: **760**

[Zurück]

Fischtopf mit bunten Nudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g bunte Nudeln (z.B. Tricolori von LIDL) oder grüne Nudeln

500 Seelachsfilet

1 TL Butter (Halbfett)

2 Gemüsezwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Tomato al gusto Kräuter (gibt es auch in preiswerterer Form bei

Plus und schmeckt genauso)

1 EL Tomatenmark

1/8 l Weißwein

1/8 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Msp. Thymian

1 Bund frischer Dill (gibts auch als TK von Iglo, sehr preiswert und

praktisch)

pro Portion 1 TL Creme legere

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Butter langsam erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, dann den Knoblauch hinzugeben. Tomatenmark und Tomato al gusto hinzufügen, mit Wein und Brühe angießen. Ca 5 min einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Fisch waschen, in Stücke schneiden und in der Sauce 10 - 12 min ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Nudeln auf dem Teller anrichten, Fisch hinzufügen, jede Portion mit einem TL Creme legere verzieren und Dill darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

442,5 kcal, 7,93g Fett, 16,13 Fett%

Beilagen

Wer mag kann noch Fladenbrot dazu reichen, und natürlich einen leckeren Weisswein.

Eingetragen von Anette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **378**

[Zurück]

Kokos-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

150 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
100 g Kokosraspel
100 g Brunch
150 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
2 Eier
1 Prise Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 180 ° vorheizen.

Zucker, Vanillinzucker Eier und eine Prise Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Brunch in der Mikrowelle etwas flüssig werden lassen und ebenfalls mit einrühren.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver und Kokosraspel mischen und anschließend zu der Eier-Masse gut unterheben.

Teig in die Förmchen füllen und ca. 15 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 4,6g Fett, 24,35 Fett%

Bemerkung

Ich habe statt des Zuckers Streusüsse von Natreen genommen (nur 60 g davon). Dann werden die Muffins noch kalorienärmer.

Eingetragen von Franzl.

Aufrufe seit 04.06.2001: **430**

[Zurück]

Frühstücksbrei

Zutaten (für 1 Portion)

10 g Honig
30 g Vollkorn Haferflocken
100 g Apfel
20 g Rosinen
200 g Sojamilch

Zubereitung

Zusammen aufkochen.

Nährwerte pro Portion

358,3 kcal, 6,02g Fett, 15,12 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **524**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare



Kartoffel mit Champignonsauce

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Kartoffeln
200 ml Milch 1,5%
350 g Champignons, frisch
10 g Weizenmehl (Typ 405)
200 g Zwiebeln
5 g Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffel kochen, Campignon mit Zwiebel in Pfanne anrösten, mit Milch aufgießen, mit Mehl stauben und würzen.

Nährwerte pro Portion

450,2 kcal, 4,71g Fett, 9,42 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **549**

[Zurück]

Fischtopf

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Distelöl
250 g Kartoffeln
125 g Möhren (Karotten)
125 g Zwiebeln
125 g Porree (Lauch)
10 g Petersilie
500 g Rotbarsch
250 ml Klare Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und Paprika

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Ringe bzw. Würfel schneiden. Gemüse in dem Öl kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 Min. köcheln lassen.

Filet auftauen, falls gefroren, und würfeln. Auf das Gemüse geben, und 15 Min. garziehen lassen.

Pikant abschmecken, mit gehackter Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 12,3g Fett, 24,6 Fett%

Beilagen

Evtl. Brot

Bemerkung

Die Kalorienzahl ist für beide Portionen. Hab es komplett ausrechnen lassen.

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **449**

[Zurück]

Mürbeteig-Apfelkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

Teig
1 Ei
70 g Halbfettbutter
200 g Weissmehl
50 g Zucker

Belag
200 g Aepfel
50 g Vanillinzucker

Guss
100 ml Milch 1,5% Fett
50 g Vanillinzucker
1 Ei

20 g Puderzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und die kalte Butter in Flocken schneiden und zum Mehl geben. Die Butter und das Mehl mit den Fingern zusammen verreiben bis eine gleichmässige Masse entsteht. Ein Ei in die Mischung geben und kurz daruntermischen(nicht zu stark kneten)bis die Masse gleichmässig ist. Jetzt für 30 min. in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Aepfel in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft bespritzen.

Nach 30 min den Teig zwischen zwei Plastikfolien rund auswallen für rundes Blech (26cm) und aufs Blech legen. Die Plastikfolien verhindern, dass der Teig anklebt. Den Teig mit einer Gabel einstechen und die Apfelschnitze darauf verteilen und mit Vanillinzucker bestreuen in den auf 200 C vorgeheizten Ofen schieben und für 20 min auf der unteren Ofenhälfte backen. Aus der Milch, 1 Ei und Vanillinzucker einen Guss zubereiten und ueber den heissen Kuchen geben und nochmal etwa 15 min in den Backofen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Nährwerte pro Portion

113 kcal, 3,6g Fett, 28,67 Fett%

Eingetragen von Lori.

Aufrufe seit 04.06.2001: **464**

[Zurück]

Rote Bohnen "American"

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Honig
5 g Knoblauch
300 g Möhren (Karotten)
250 g Zwiebeln
5 g Olivenöl
10 ml Essig
350 g Apfel
80 g Tomatenmark
600 g Kidney-Bohnen, Konserve
15 g Delikatess Senf
Salz, Lorbeerblatt, etwas Chayennepfeffer oder Chili,
1/2 l Gemüsebrühe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, Möhren putzen und in Scheiben schneiden, das alles in heißem Öl andünsten, die abgetropften Bohnen, Lorbeerblatt und Salz zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca 30 Minuten köcheln, Tomatenmark, Senf, Essig und Honig einrühren.

Äpfel schälen, in Achtel schneiden und in wenig Wasser kurz dünsten, zu den Bohnen geben. Mit Chayennepfeffer oder Chili würzen. In eine feuerfeste Form füllen und ca. 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Nährwerte pro Portion

905,9 kcal, 10,94g Fett, 10,87 Fett%

Beilagen

Brot, Reis oder Kartoffeln

Eingetragen von Eva-Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **506**

[Zurück]

Gratinierte Vanilleäpfel

Zutaten (für 8 Portionen)

500 ml Milch, H fettarme 1,5%

3 P. Vanillinzucker (entspr. 60 g)

1 Vanilleschote

30 g Stärkemehl

1 Eigelb

1/2 l Wasser

20 g Zucker, weiß

4 Äpfel (entspr. ca. 600 g)

40 g Marmelade

1 Eiweiß

Prise Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Vanilleschote aufritzen und das Mark raus schaben. Schote, Mark und Vanillinzucker zur Milch geben und aufkochen. Die Vanilleschote entfernen. Stärkemehl mit etwas Wasser glattrühren, zur kochenden Milch geben, kräftig rühren und nochmals aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und das Eigelb unterziehen.

Äpfel schälen, halbieren und entkernen. In Zuckerwasser kurz vordünsten. Die Hälfte der Vanillesoße in eine flache Form geben, die die vorgedünsteten Apfelhälften (mit der Wölbung nach unten) draufsetzen und die Vertiefungen mit jeweils mit etwas Marmelade füllen. Die zweite Hälfte der Vanillesoße wird über die Äpfel gegeben. Eiweiß mit einem Hauch Salz steifschlagen, in eine Spritztüle füllen und das Dessert garnieren. Im Backofengrill bei voller Heizleistung ca. 2-4 Minuten gratinieren.

Nährwerte pro Portion

148,37 kcal, 2,01g Fett, 12,19 Fett%

Bemerkung

Der Nachtisch lässt sich prima vorbereiten!

Wem die selbstgemachte Soße trotzdem zu viel Arbeit ist, nimmt ein Fertigpäckchen von Oetker (Dessertsoße ohne Kochen)!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **461**

[Zurück]

Paprika-Käse-Nudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Lachsschinken in Scheiben
125 g Nudeln
250 g Paprika
50 g Gouda light 16% Fett absolut (ca. 30% F.i.Tr.)
Pfeffer, Salz, Maggi, ...

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Nudeln kochen. Währenddessen Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Lachsschinken in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl) anbraten; Paprika zugeben und mitbraten. Dann die Nudeln in die Pfanne, Käse in Stücke reißen und über die Nudeln geben. Käse unter Rühren schmelzen lassen. Nach Geschmack würzen.

Nährwerte pro Portion

326,25 kcal, 5,75g Fett, 15,86 Fett%

Bemerkung

Wenn man richtig viel Hunger hat, sind es eher 1 1/2 Portionen.
Die Berechnung ist ohne Öl zum Braten.

Eingetragen von neve.clark.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1054**

[Zurück]

Schoko-Bananen Aufstrich

Zutaten (für 0 Portion)

1 kg Bananen

1 P. Gelierfix 1:3

100 g Kakao oder geriebene Kochschokolade

Zur Auswahl nach Belieben:

Zimt

Vanillezucker

Rum

Zubereitung

Bananen zerdrücken, Kakao hinzufügen, mit Gelierfix aufkochen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Dieses Rezept habe ich vor langer Zeit als Nutellaersatz erfunden, schmeckt köstlich.

Eingetragen von Mimi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **676**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

4 Kommentare



Die Rezepte nach Datum sortiert:

Käsesauce	24.02.2002	noch nicht bewertet
Hüttenkäse-Dip	24.02.2002	noch nicht bewertet
Ungarisches Kartoffelgulasch	24.02.2002	1 Bewertung
Curry-Hack-Nudeln	24.02.2002	2 Bewertungen
Provenzialischer Knoblauchtopf	24.02.2002	2 Bewertungen
Canelloni mit Blattspinat	24.02.2002	noch nicht bewertet
Hähnchen mit Raki	23.02.2002	noch nicht bewertet
Gefüllte Muschelnudeln	23.02.2002	noch nicht bewertet
Putengeschnetzeltes mit Nudeln	23.02.2002	noch nicht bewertet
Gebackenes Eis	23.02.2002	2 Bewertungen
Geschmortes Gemüse mit Schafskäse	23.02.2002	noch nicht bewertet
Spinatquiche mit Lachscreme	23.02.2002	noch nicht bewertet
Hähnchen-Curry	23.02.2002	1 Bewertung
Gemüseküchlein mit Frischkäse	23.02.2002	1 Bewertung
Bunter Gemüsetopf	23.02.2002	noch nicht bewertet
Rigatoni alla Mamma	23.02.2002	2 Bewertungen
Überbackener Fenchel	23.02.2002	1 Bewertung
Chin."gebratene Nudeln" im Wok	23.02.2002	1 Bewertung
Quarkschmarren	23.02.2002	1 Bewertung
Hacktopf mit roten Linsen	22.02.2002	2 Bewertungen
Hähnchen süß-sauer	22.02.2002	noch nicht bewertet
Maisreis	22.02.2002	1 Bewertung
Schicht-Eintopf	22.02.2002	1 Bewertung
Cappuccino-Kirsch-Muffin	22.02.2002	noch nicht bewertet
Kirsch-Bananen-Muffins	22.02.2002	1 Bewertung
Marzipanwaffeln	22.02.2002	2 Bewertungen
Pfunds-Auflauf	22.02.2002	noch nicht bewertet
Spinatkartoffel aus dem Ofen	21.02.2002	1 Bewertung
Putengeschnetzeltes in sämiger Soße	21.02.2002	1 Bewertung

Crêpes mit Apfelmus und Zimtzucker

21.02.2002

🌟🌟🌟🌟🌟 noch nicht
bewertet

<< 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Käsesauce

Zutaten (für 2 Portionen)

60 g Schmelzkäse 10% F.i.Tr.

125 ml Klare Gemüsebrühe

125 ml Milch, entrahmt 0,3%

Biobin oder Nestargel

Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum evtl. Knoblauch

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Milch mit der Gemüsebrühe erhitzen, den Schmelzkäse darin auflösen und die Soße andicken. Pikant mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

144,75 kcal, 2,42g Fett, 15,05 Fett%

Beilagen

Für Nudeln oder Aufläufe

Bemerkung

Hoffe ich habe alles richtig gemacht, ist mein erstes Rezept.

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **602**

[Zurück]

Hüttenkäse-Dip

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Hüttenkäse, 10 % (1 Becher)

10 g Zwiebeln

50 g Radieschen

Schnittlauchröllchen

Gemüsebrühe, Pfeffer, Salatkräuter

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Hüttenkäse mit der Gemüsebrühe, Pfeffer und Salatkräuter abschmecken. Zwiebeln würfeln, Radieschen raspeln, alles vermischen und Schnittlauchröllchen dazu. Statt Radieschen kann man auch Gurke nehmen.

Nährwerte pro Portion

100,4 kcal, 3,28g Fett, 29,4 Fett%

Beilagen

Brot, Knäckebrot

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **152**

[Zurück]

Ungarisches Kartoffelgulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Schweinerücken
1,3 kg festkochende Kartoffeln
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Schmalz oder Öl
Salz, weißer Pfeffer
1 EL Paprika edelsüß
1 - 2 EL Rotweinessig
4 El Letscho (Gemüsepaprika in pikanter Tomatensoße;
ersatzweise stückige Tomaten)
1 - 2 El Creme Fraiche

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
2 Kommentare

Zubereitung

Fleisch würfeln. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln u. Kartoffeln grob, Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln u. Knoblauch zufügen u. kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika u. Essig kräftig würzen. Letscho u. Kartoffeln zufügen. 3/4 l. Wasser angießen, aufkochen u. zugedeckt 30 - 40 Minuten schmoren. Das Gulasch nochmals kräftig abschmecken und mit Creme Fraiche verfeinern.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 18g Fett, 37,67 Fett%

Bemerkung

Anstatt Creme Fraiche nehme ich Creme Legere - hat nur 15 % Fett - schmeckt genauso gut.

Eingetragen von Kerstin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1016**

[Zurück]

Curry-Hack-Nudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Sonnenblumenöl
250 g gemischtes Hack
200 g Möhren (Karotten)
1 Zwiebel
2 Stangen Porree (Lauch)
300 g Nudeln (ohne Ei)
150 ml Klare Gemüsebrühe
200 g Kondensmilch, 4% Fett
2 TL Curry
Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Gemüse kleinschneiden.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen, zum Ende hin die Möhren dazugeben. Abgiessen und beiseite stellen.

Hack in Öl anbraten, würzen, herausnehmen und beiseite stellen.

In dem restlichen Fett Lauch und Zwiebeln andünsten. Mit Curry bestäuben und mit Gemüsebrühe und Kondensmilch ablöschen. Etwas einkochen lassen.

Dann Fleisch, Nudeln und Möhren hinzugeben. (Pfanne muss recht groß sein, am besten einen Wok nehmen!)

Umrühren und am besten geschlossen ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Nährwerte pro Portion

532,1 kcal, 12,6g Fett, 21,31 Fett%

Bemerkung

Man kann den Fettgehalt natürlich noch reduzieren, in dem man Rinderhack oder Tatar nimmt.

Eingetragen von Conny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **785**

[Zurück]

Provenzialischer Knoblauchtopf

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Putenbrust
80 g grüne Oliven ohne Kern
5 g Oel
150 g Zwiebeln
800 g gehackte Tomaten aus der Dose
125 ml Rotwein
2-3 Knollen !! frischer Knoblauch
1-2 Chilischoten
1 TL Italienische Kräuter (getrocknet)
oder ein frisches Kräuterbukett

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

Putenbrust in große Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in den mit Oel ausgepinselten Bräter kross anbraten.

In große Spalten geschnittene Zwiebeln und den Knoblauch kurz mit anbraten, mit Rotwein ablöschen.

Die gehackten Tomaten (mit Flüssigkeit) und die Oliven hinzufügen.

Das Ganze mit den Chilischoten, Kräutern, ca. 1/2 Stunde mit geschlossenem Deckel, dann offen schmoren, bis die Soße richtig schön dick eingebunden ist.

Nährwerte pro Portion

268 kcal, 5g Fett, 16,79 Fett%

Beilagen

Bandnudeln oder frisches Baguette

Bemerkung

Wir essen diesen Topf mit frischem Baguette, allerdings teilen wir den Topf auch nur durch 2 Personen und nehmen dann dafür nur

400 g Putenfleisch.

Es schmeckt auch ganz toll mit anderen Fleischsorten.

Und... keine Angst, so schlimm ist das mit dem Knoblauch nicht, nur lecker !!

Eingetragen von Moni9.

Aufrufe seit 04.06.2001: **630**

[Zurück]

Canelloni mit Blattspinat

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Canelloni, ohne Vorkochen
100 g Zwiebeln
12 g Olivenöl
200 g gek. Schinken
200 g Frischkäse mit Buttermilch
600 g Blattspinat, tiefgefroren
100 g Schafskäse 10% F.i.Tr.
1/2 l Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Den Blattspinat mit der gewürfelten Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe in etwa 1/2 l Gemüsebrühe auftauen und dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken.

Den gekochten Schinken würfeln und mit dem Blattspinat und dem Frischkäse vermengen.

Mit dieser Masse die Canelloni füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. 1/2 l Gemüsebrühe angießen und im Backofen bei 200 Grad (Umluft 150 Grad) etwa 20 Minuten garen. Dann den gewürfelten Schafskäse darüber verteilen und noch einmal 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 11g Fett, 23,57 Fett%

Bemerkung

Soweit mir bekannt ist, ist das eine Eigenkreation von Lawinchen.

Ähnlichkeiten mit anderen Rezepten sind nicht gewollt und rein zufällig.

Eingetragen von Lawinchen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **460**

[Zurück]

Hähnchen mit Raki

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Hähnchenschenkel
2 Hähnchenbrustfilets
500 g kleine Kartoffeln (festkochend)
5-6 Knoblauchzehen
Thymian getrocknet
Rosmarin getrocknet
2 Lorbeerblätter
1-2 Zitronen
2 TL Fenchelsamen
2-3 EL Raki oder Ouzo
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Von den Hähnchenschenkeln die Haut abziehen, Schenkel und Filets abspülen, trockentupfen u. mit Salz u. Pfeffer einreiben. Zitronen auspressen und mit dem Raki, den Fenchelsamen, Thymian und Rosmarin vermengen, Knoblauchzehen schälen, ebenso die Kartoffeln. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) erhitzen. Olivenöl in einer Pfanne (die man mit Deckel in den Ofen stellen kann!) erhitzen u. das Fleisch darin kräftig anbraten. Die Kartoffeln und Knoblauchzehen dazugeben und weitere 5 min mit anbraten. Die Raki-Zitronensaftmischung darübergießen, Lorbeerblatt hinzufügen. Evtl. noch etwas salzen und pfeffern. Deckel aufsetzen und 1 1/4 h im Backofen garen, dann die Temperatur auf 225 °C hochschalten (Umluft 200 °C) und noch 15 min bräunen lassen.

Nährwerte pro Portion

440 kcal, 9g Fett, 18,41 Fett%

Beilagen

Grüner Salat, Tomatensalat, leichter Rotwein

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **327**

[Zurück]

Gefüllte Muschelnudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

1200 g Tomaten
8 g Olivenöl = 1 TL
100 g Zwiebeln = ca. 1 mittelgroße
20 g Knoblauch = 3 Zehen
100 g Möhren (Karotten) = 1 Stück
20 g Oregano (2 EL getrockneten)
50 g Tomatenmark = ca. 3 EL
Pfeffer, Salz
250 g Magerquark
150 g große Muschelnudeln ungekocht ohne Ei
einige Kapern je nach Geschmack
125 g Thomy Käsesauce = 1/2 Tetrapack
50 g Allgäuer Emmentaler (Leicht) gerieben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Tomaten waschen, vierteln und in einem grösseren Topf weichkochen. Anschliessend durch ein Sieb streichen. Den Topf auswaschen, wieder auf die Kochstelle geben und das Öl darin erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im heissen Öl anbraten. Das Tomatenmus wieder dazugeben. Die Möhre fein raspeln und ebenfalls in den Topf geben. Tomatenmark, Pfeffer, Salz und den getrockneten Oregano dazugeben und ca. 45 - 60 min. bei halb aufgelegtem Deckel reduzieren lassen. Dabei häufig umrühren. (Wenn frischer Oregano verwendet wird erst am Ende der Garzeit zufügen.)

Das eingekochte Tomatenmus etwas abkühlen lassen und den Magerquark einrühren. Den Boden einer Auflaufform dünn mit der Masse bestreichen. Die Muschelnudeln damit füllen und in die Auflaufform setzen. Restliches Mus darüber verteilen. Einige Kapern je nach Geschmack auf den Nudeln verteilen. Dann die Käsesauce darübergiessen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 180° Grad für ungefähr 60 Minuten in den Backofen. Gegen Ende der Garzeit evtl. mit Alufolie abdecken.

Nährwerte pro Portion

684,19 kcal, 15,44g Fett, 20,31 Fett%

Beilagen

Grüner Salat

Bemerkung

Dauert zwar etwas länger, ich finde aber es lohnt sich. Ich habe das Gericht für zwei Personen berechnet, aber mit Salat reicht es ganz sicher locker für drei!

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: 317

[Zurück]

Putengeschnetzeltes mit Nudeln

Zutaten (für 3 Portionen)

250 g Putenbrust, ohne Haut
0,1 l Weißwein, trocken
5 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)
250 g Nudeln, gekocht
150 g Porree (Lauch)
100 g TK-Spinat (ohne Blubb)
150 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
1 guter Spritzer Chilisaucе
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Nudeln kochen, Putenschnitzel und Lauch in Streifen schneiden.

In einer beschichteten Pfanne die Pute anbraten, dann den Lauch dazugeben und weiter anbraten, mit Weißwein ablöschen.

Dann den Spinat dazugeben einmal gut aufkochen.

1 TL Kartoffelstärke in den Joghurt einrühren und in das Geschnetzelte rühren, einmal aufkochen lassen bis es bindet. Mit Pfeffer und Chilisaucе abschmecken.

Nährwerte pro Portion

310,23 kcal, 2,5g Fett, 7,25 Fett%

Beilagen

die Nudeln

Bemerkung

wer mag kann noch Kapern reintun...

Eingetragen von Rike.

Aufrufe seit 04.06.2001: **590**

[Zurück]

Gebackenes Eis

Zutaten (für 8 Portionen)

6 Eiweiß

500 g Erdbeeren oder anderes frisches Obst

1000 g Milchspeiseeis Vanille

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

500 g frisches Obst (ich liebe es mit Erdbeeren!) kleingeschnitten in eine Auflaufform geben. Darauf kommt eine Packung Vanille Eis (1000 ml) in Scheiben geschnitten. 6 Eiweiß steif schlagen und über dem Eis verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 12 Min. backen bis das Eiweiß leicht gebräunt ist. (Das Eis ist übrigens danach nicht geschmolzen!)

Nährwerte pro Portion

142 kcal, 3,5g Fett, 22,18 Fett%

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **559**

[Zurück]

Geschmortes Gemüse mit Schafskäse

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Schafskäse 20% F.i.Tr.
500 g Auberginen
200 g Gemüsezwiebeln
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
2 Fleischtomaten
400 g Zucchini
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter der Provence
1 Bd. geh. Basilikum
125 ml Weißwein

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Gemüse waschen putzen, Auberginen in Scheiben teilen, salzen, 30 Min. ziehen lassen. Abbrausen und trockentupfen. Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden, Tomaten, Paprika grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch häuten, die Zwiebeln in Steifen, den Knoblauch in Scheiben teilen. Beides in einer mit Öl gesprühten Pfanne andünsten. Das Gemüse darauf schichten. Jede Lage salzen und pfeffern. Kräuter, Weißwein zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren. Mit Schafskäsewürfeln und Basilikum anrichten.

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 2,75g Fett, 17,68 Fett%

Bemerkung

Man kann auch Schafskäse mit 40% verwenden, dann allerdings nur 100 g. Ist dann immernoch lf (hab`s ausgerechnet!)

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **545**

[Zurück]

Spinatquiche mit Lachscreme

Zutaten (für 6 Portionen)

Für eine Springform (26 cm):

2 Eier

1 Dose Knack und Back 8 Sonntagsbrötchen

50 g Lachs

1 EL geröstete Pinienkerne

200 g Exquisa Vital 4 % oder Exquisa fitline

300 g Blattspinat, tiefgefroren

Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Dose Brötchen nach Packungsanweisung öffnen, die Brötchen der Länge nach in je drei Scheiben schneiden, die Teigscheiben etwas flach drücken, einen 2 cm hohen Rand bilden und den Boden einer leicht gefetteten Springform (26 cm) kreisförmig damit auslegen. Die Nahtstellen mit den Fingern gut zusammendrücken. Den aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken, klein schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Lachs in Stücke schneiden und mit dem Frischkäse pürieren. Den Lachs-Frischkäse mit den Eiern verrühren, nach Belieben salzen und pfeffern und gleichmäßig auf dem Spinat verteilen. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Im vorgeh. Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 7g Fett, 21,72 Fett%

Bemerkung

Andere Variante: Anstatt mit Lachs, den Exquisa Vital oder fitline mit einer Prise Muskatnuß verrühren.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **256**

[Zurück]

Hähnchen-Curry

Zutaten (für 2 Portionen)

250 ml Kondensmilch, 4% Fett

500 g Brokkoli

300 g Hähnchenbrustfilets

1/2 rote Chilischote

Currypulver, Salz

Minze zum Garnieren

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Stiele schälen und in feine Scheiben schneiden. In 400 ml kochendem Salzwasser ca. 7 Min. garen. Brokkoli abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen und 1/4 l abmessen. In der Zwischenzeit Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Chili waschen, in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Pfanne mit Öl aussprühen und Hähnchenfleisch darin rundherum ca. 5 Min. anbraten und mit Salz würzen. Mit dem Brokkolisud und der Kondensmilch ablöschen. Chili einrühren und mit Curry kräftig würzen. Soße unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze um zirka die Hälfte einkochen lassen. Soße nochmals mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Brokkoli in der Soße erwärmen. Alles in einer Schüssel anrichten und mit Minzeblättchen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 7g Fett, 18 Fett%

Beilagen

Reis oder Salzkartoffeln

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **467**

[Zurück]

Gemüseküchlein mit Frischkäse

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose Knack und Back Sonntagsbrötchen
150 g Frischkäse Kräuter leicht
4-5 EL Milch, entrahmt 0,3%
450 g TK-Farmer-Gemüse
etwas Mehl
Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse unaufgetaut in 250 ml kochendes Wasser geben, aufkochen und 2-3 Min. garen. Aprotropfen lassen. Frischkäse mit Milch verrühren. Die Fertigteigbrötchen auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas flacher ausrollen. Anschließend nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Hälfte der Frischkäsecreme auf die Brötchen streichen. Das Gemüse darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der restl. Frischkäsecreme bestreichen und mit dem Olivenöl beträufeln. Auf der mittleren Einschubleiste des Backofens etwa 15 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 6,7g Fett, 25,13 Fett%

Bemerkung

schmeckt super und geht total schnell!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **375**

[Zurück]

Bunter Gemüsetopf

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Tomatenketchup

200 g TK-Erbsen

2 Zwiebeln

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

1 große Zucchini

100 ml Instant-Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Erbsen auftauen lassen. Pfanne mit Öl aussprühen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Paprikastücke sowie Erbsen zufügen und 5 Min. braten. Dann die Zucchinischeiben unterheben, die Gemüsebrühe angießen und alles zugedeckt etwa 12 Min. garen. Den Tomatenketchup unterziehen. Die Gemüsepfanne pikant mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

118 kcal, 0,98g Fett, 7,47 Fett%

Beilagen

Reis

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **392**

[Zurück]

Rigatoni alla Mamma

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Rigatoni

100 g Tatar (Rind)

100 g geräucherte Putenbrust

(z.B Aldi 0,5 g Fett)

Tomate al Gusto Champignon

Knobi

Du Darfst Käseraspel 50 g

2 TL Parmesan

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

Zubereitung

1 TL Öl erhitzen und das Tatar darin anbraten. Tomate al Gusto ,den Knobi dazu und kurz köcheln lassen. Danach etwa 2 TL Parmesan unter die Sosse heben und bei Bedarf mit etwas Pfeffer u. Salz abschmecken.

Die in der Zwischenzeit gekochten Nudeln abschütten und in einer Auflaufform mit der kleingeschnittenen Putenbrust vermengen. Soße darübergerben, etwa 50 g Käseraspel drüberstreuselnd und bei ca.200 Grad überbacken.

Nährwerte pro Portion

613,28 kcal, 13,16g Fett, 19,31 Fett%

Beilagen

Grüner Salat

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **838**

[Zurück]

Überbackener Fenchel

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Feta-Käse 45% F.i.Tr.

0,1 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)

800 g Fenchel(4 Knollen)

1 Zehe Knoblauch

5 g Oregano(1 TL)

Salz

400 g geschälte Tomaten in Tomatensaft

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Fenchel putzen und halbieren, in eine Auflaufform legen.

Gemüsebrühe aufkochen, Tomaten dazugeben und mit einer Gabel so zerdrücken, dass noch Stücke zu erkennen sind.

Knoblauchzehe zerquetschen und dazu geben. Mit Salz und Oregano abschmecken. Einmal aufkochen. Tomatensugo über den Fenchel geben und mit zerbröseltem Feta bestreuen.

Solange überbacken, bis der Fenchel weich ist. Evtl. abdecken, wenn der Käse zu schnell bräunt.

Nährwerte pro Portion

92 kcal, 3g Fett, 29,35 Fett%

Beilagen

Knusprige Vollkornbrötchen oder Roggenbaguette, Ciabatta, Reis, Polenta

Bemerkung

Mit 10% Feta schmeckt es einfach nicht! Wenn Brot dazugegessen wird, kann man es sich vielleicht leisten, noch einen Esslöffel Olivenöl darüberzugeben oder ein paar schwarze Oliven in das Sugo zu geben. Sparsam salzen, der Feta ist recht pikant!

Aufrufe seit 04.06.2001: **192**

[Zurück]

Chin."gebratene Nudeln" im Wok

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Mie Nudeln

1 Stange Lauch

2-3 Möhren, 1 Chilischote rot

150 g Mungbohnenkeime

2 Knobizehen

Sojasauce

1 TL Walnussöl/Erdnussöl oder Sojaöl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Den Lauch und die Möhren gut waschen und in feine Stifte schneiden.Knobi kleinhacken. In der Zwischenzeit die Mie Nudeln im heißen Wasser garen, aber nur etwa 3-4 Min, abschütten, bereitstellen.

Nun das Öl im Wok oder tiefer Pfanne erhitzen und das Gemüse einschließlich der Mungbohnenkeime und den Knobi/gehackte Chili dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und unter ständigem Rühren ein paar Minuten braten.

Zum Schluß die bereitgestellten Nudeln dazu, unter Rühren kräftig mitbraten und mit etwa 6 EL Sojasauce ablöschen.

Nährwerte pro Portion

417 kcal, 7,17g Fett, 15,47 Fett%

Bemerkung

Normalerweise wird das Gericht vollendet, indem am Schluß noch ein verquirltes Ei zu den gebratenen Nudeln kommt. Habe dies aber absichtlich weggelassen wg. Fettgehalt. Wers gerne ausprobieren möchte, das Gericht hat ja nur 15,74% Fett und mit Ei wirts soviel mehr auch nicht.

Eingetragen von SILKE.

Aufrufe seit 04.06.2001: **630**

[Zurück]

Quarkschmarren

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

4 Tl Sonnenblumenöl (entspr. 16 g)

250 ml Milch 1,5%

250 g Weizenmehl

500 g Magerquark

1 Prise Salz

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Den Quark mit den Eiern, der Milch, dem Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

1 Tl Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 1/4 des Teiges in die Pfanne geben und diese mit einem Deckel verschließen. Den Eierkuchen auf der Unterseite hellgelb backen, mit zwei Kochlöffeln aus Plastik! in kleine Stücke reißen und diese unter häufigem Wenden gut bräunen. Den restl. 3 Portionen bereitet man ebenso zu.

Nährwerte pro Portion

449,62 kcal, 11,81g Fett, 23,64 Fett%

Beilagen

Zucker und Zimt oder Puderzucker oder Kompott etc. etc.

Bemerkung

Beilage ist noch nicht mitberechnet!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **533**

[Zurück]

Hacktopf mit roten Linsen

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g rote Linsen (kommen aus Griechenland)

2 mittelgrosse Zwiebeln

600 g Kartoffeln

2 Stangen Porree (Lauch)

1 TL Öl

400 g Rinderhack

2 EL Tomatenmark

1 l klare Brühe (instant)

Salz, Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Porree in Ringe schneiden.

Zwiebeln in Öl anbraten und glasig werden lassen. Hackfleisch hinzugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark mit dem Hackfleisch anschwitzen - mit der Brühe ablöschen. Linsen und Kartoffelwürfel hinzugeben und ca 12 min köcheln lassen. Nach 7 min. Porree hinzugeben. Hacktopf mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken (je nach Geschmack). Vor dem Servieren mit Petersilie (gehackt) bestreuen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 11g Fett, 23,57 Fett%

Beilagen

Fladenbrot

Bemerkung

Zeitaufwand ca. 30 Min.

Kleiner Tipp:

Schmeckt besonders lecker, wenn er ein paar Stunden durchgezogen ist.

Nährwerte pro Portion

Eiweiss 35 g

Kohlenhydrate 42 g

Fett 11 g

Eingetragen von Anette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **358**

[Zurück]

Hähnchen süß-sauer

Zutaten (für 4 Portionen)

ca. 600 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Speisestärke
6 - 8 EL Sojasauce
1 Zwiebel
300 g Champignons
2 Stangen Porree
1 Dose (580 ml) Ananas in Stücke/ohne Zuckerzusatz
2 - 3 EL Öl
weißer Pfeffer, Salz
3/8 l Gemüsebrühe
2 - 3 TL Tomatenketchup
2 EL Essig
1 - 2 EL Zucker (oder Süßstoff ersatzweise)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Fleisch würfeln. Stärke u. Sojasoße verrühren. Mit dem Fleisch mischen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Pilze und Porree putzen und waschen. Pilze in Scheiben schneiden, Porree in Ringe. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Öl im Wok erhitzen. Fleisch darin anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und herausnehmen. Zwiebeln, Porree, Pilze und Ananas im Bratfett ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe und Marinade ablösen. Aufkochen und ca. 6 EL Ananassaft, Ketchup und Essig zufügen. Mit Sojasoße, Pfeffer, Zucker abschmecken. Fleisch zufügen und erhitzen.

Nährwerte pro Portion

310 kcal, 7g Fett, 20,32 Fett%

Beilagen

Basmati-Reis

Bemerkung

Man kann auch Putenschnitzel anstatt Hähnchenbrust verwenden.

Eingetragen von Kerstin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **456**

[Zurück]

Maisreis

Zutaten (für 1 Portion)

5 g Sonnenblumenöl

60 g Zwiebeln

100 g Zuckermais

80 g Langkornreis mit Wildreis

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Reis kochen. Zwiebeln in ein wenig Öl anbraten, Reis dazu geben. Beides gut anbraten. Mais dazu und alles mit Sojasauce und Gemüsebrühe würzen.

Nährwerte pro Portion

435 kcal, 6,85g Fett, 14,17 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **393**

[Zurück]

Schicht-Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Rinderbraten (Hüfte)

10 g Halbfettbutter

500 g Möhren (Karotten)

200 g Zwiebeln

500 g Kartoffeln

20 g Soßenbinder hell

etwas Gemüsebrühe zum Würzen

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Das Rindfleisch würfeln und in der erhitzten Halbfettbutter anbraten. Mit Wasser aufgießen und gleichmäßig am Topfboden verteilen und mit etwas Gemüsebrühe würzen. Die Karotten würfeln und auf das Fleisch schichten. Nach ca. 20 Min. die gewürfelten Zwiebeln darauf schicht. Nach weiteren 5 Min. Kochzeit folgen nun die gewürfelten Kartoffeln. 15 Minuten kochen lassen. Nun wird zuerst mal umgerührt und dann die Flüssigkeit mit Soßenbinder etwas gebunden. Abschmecken, fertig.

Nährwerte pro Portion

282 kcal, 4g Fett, 12,77 Fett%

Bemerkung

Dieser Eintopf schmeckt am zweiten Tag noch besser! Deshalb einfach etwas mehr zubereiten.

Eingetragen von tuenni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **605**

[Zurück]

Cappuccino-Kirsch-Muffin

Zutaten (für 16 Portionen)

- 2 Eier
- 80 g Sonnenblumenöl
- 300 g Weizenmehl
- 120 g Zucker
- 7,5 g Backpulver
- 200 g Joghurt 0,1 % Fett
- 500 g Sauerkirsche, Konserve
- 4 P. Cappuccinopulver
- 1/2 TL Natron
- 6 El heißes Wasser

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, Cappucinopulver im heißen Wasser auflösen und mit den flüssigen Zutaten vermischen. Alles miteinander verrühren und in Muffinförmchen geben, bei 175° ca.20-25 min backen.

Nährwerte pro Portion

196,83 kcal, 6,32g Fett, 28,9 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **359**

[Zurück]

Kirsch-Bananen-Muffins

Zutaten (für 15 Portionen)

1 Ei
100 g Halbfettbutter
260 g Weizenmehl
130 g Zucker
7,5 g Backpulver
140 g Joghurt 0,1 % Fett
200 g Banane (2 Stk.)
150 g Sauerkirsche, Konserve
1/2 Tl Natron
80 ml Kirschsaf

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Aus allen Zutaten ausser Bananen und Kirschen, einen Rührteig herstellen, Bananen zerdrücken und mit den Kirschen unterheben.

In Muffinförmchen geben und bei 180° ca. 20-25 Min backen.

Nährwerte pro Portion

149,62 kcal, 3,33g Fett, 20,03 Fett%

Bemerkung

Im Originalrezept kommt statt Kirschsaf, Kirschlikör rein. Habe aber keine Nährwerte gefunden.

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **344**

[Zurück]

Marzipanwaffeln

Zutaten (für 10 Portionen)

200 g Marzipanrohmasse
0,3 l Milch
200 g Mehl
2 Eier
1 Prise Salz
50 g Zucker

Zubereitung

Marzipan in kleine Stücke schneiden und mit der Milch auflösen. Mehl, Eier, Salz und Zucker dazugeben und glattrühren. Im Waffelisen ausbacken.

Nährwerte pro Portion

52 kcal, 2g Fett, 34,62 Fett%

Eingetragen von Barbara.

Aufrufe seit 04.06.2001: **391**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

Pfunds-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Vollkornnudeln, ungekocht
250 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
250 g Paprika
50 ml Klare Gemüsebrühe
250 g Delikatess Gemüse-Platte, tiefgefroren
250 ml Milch, H fettarme 1,5%
40 g Parmesan 32% F.i.Tr.

Zubereitung

Nudeln Kochen

In der zwischenzeit Paprika(ich habe auch dort TK-Ware genommen)
und Die gemüseplatte in einer grossen Pfanne andünsten.

Mit Brühe aufgiessen.

Den Thunfisch mit dem Saft dazugeben. Kurz durchkochen lassen.

Die abgetropften Nudeln dazu und evtl. noch mal mit etwas Brühe kräftig abschmecken.

Die Milch warm werden lassen , den Parmesan darin auflösen.

Nudel-Gemüse Thunfisch-Gemisch in eine Auflaufform geben.

Milch-Parmesan-Gemisch drüber gießen. In den Kalten Backofen schieben und 20 Minuten bei 200Grad backen.

Nährwerte pro Portion

397,5 kcal, 6,25g Fett, 14,15 Fett%

Beilagen

evtl. einen Salat

Bemerkung

Geht super schnell und ist super lecker. Bekommt durch auch eine super Farbe.

Eingetragen von Pfundsrau (Silke) die das ganz allein ausgetüftelt hat.

Aufrufe seit 04.06.2001: **863**

[Zurück]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Spinatkartoffel aus dem Ofen

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g Kartoffeln

450 g TK-Spinat (evtl. gehackt)

150 g leichten Kräuterquark (Gervais oder Milram ... oder selbstgemachten)

60 g Käseraspel

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale kochen und pellen. Spinat nach Packungsanleitung auftauen, (evtl. kleinhacken), mit einer Prise Muskat und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Quark auf dem Boden einer kleinen Auflaufform verteilen, Spinat darübergeben. Kartoffeln 1 oder 2 mal längs durchschneiden, auf dem Spinat verteilen. Etwas salzen und pfeffern. Mit Käseraspeln bestreuen und überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Nährwerte pro Portion

296,2 kcal, 7,75g Fett, 23,55 Fett%

Bemerkung

So ähnlich gibt es das in meinem Lieblingsbistro/Restaurant als eine "Spezialität des Hauses". Ich habe einfach versucht, es als lowfat-Variante nachzukochen. Geht superschnell, macht satt und ist lecker! :-)

Eingetragen von Krümel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **723**

[Zurück]

Putengeschnitzeltes in sämiger Soße

Zutaten (für 3 Portionen)

30 g Soja-Sauce
300 g Putenbrust, ohne Haut
450 g frische Champignons, tiefgefrorene eignen sich auch sehr gut
200 g Zwiebeln (ca. 2 Stück)
40 g Petersilie oder andere Kräuter, getrocknete sind auch ok
100 g Joghurt 0,1 % Fett
2-4 EL Kartoffelpüree (Instant-Flocken)
300 g Vollkornnudeln, ungekocht
500 ml Milch, entrahmt 0,3%
500 g Suppengemüse, tiefgefroren (eigentlich geht jede beliebige Gemüsemischung, es darf nur kein Fett zugesetzt sein. Suppengemüse ist einfach am preiswertesten)
500 ml Klare Brühe
ein Löffelchen Senf, wer mag

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Gefrorenes Suppengemüse u. Zwiebeln in Milch u. Brühe garen. Das Gemüse sollte nicht vollständig mit der Milch bedeckt sein, sonst wird es später nicht "sämig" genug. Dann mit dem Pürierstab pürieren, die Champignons hinzugeben u. ohne weitere Hitzezufuhr etwas garziehen lassen. Putenbrust in Streifen schneiden u. ohne Fett in einer großen Pfanne braten. Das Fleisch immer wieder mit Sojasoße ablöschen, damit nichts anbrennt. Nudeln aufsetzen, die Champignon-Gemüesoßenmischung mit in die Pfanne geben. Während die Nudeln kochen, das Ganze schön mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Sollte die Soße tatsächlich noch zu dünn geworden sein, mit 1-2 Löffelchen Püree-Flocken abbinden.

Herd ausmachen und während die Nudeln abtropfen, den Joghurt unter die Soße ziehen. Zum Servieren mit Kräutern bestreuen.

Nährwerte pro Portion

658 kcal, 6,42g Fett, 8,78 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Die Berechnung ist gerade bei der Soße auf ausgesprochene "Männer-Portionen" ausgelegt, das heißt, davon werde sogar ICH pappesatt.

Wenn Kinder mitessen, reicht die Menge auf jeden Fall auch locker für 4-5 Personen, dann höchstens ein paar Nudeln mehr kochen.

Und ganz nebenbei wird den Leuten durch die Soße noch eine Extra-Portion Gemüse untergejubelt. ;-)

Außerdem ist das ganze wirklich schnell und einfach gemacht.

Eingetragen von lizzi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **745**

[Zurück]

Crêpes mit Apfelmus und Zimtucker

Zutaten (für 3 Portionen)

2 Eier

1 TL Butter

3 TL Weizenvollkornmehl

3 EL Weizenkleie

180 ml Mineralwasser

1/2 TL Salz

4 Spritzer Flüssigsüße oder 4 TL Zucker

300 g Apfelmus (gezuckert)

Zimt und Zucker nach Geschmack (Rezept ist berechnet mit insgesamt 30g Zucker)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Aus Eiern, Kleie, Mehl, Mineralwasser, Salz und Süßstoff oder Zucker einen flüssigen Teig herstellen. Pfanne mit der flüssigen Butter auspinseln und jeweils 1/3 des Teiges in der heißen Pfanne ausbacken.

Zimt mit Zucker mischen.

Die Crêpes jeweils mit Apfelmus bestreichen, mit Zimtucker bestreuen und einrollen. Nochmals mit etwas Zimtucker bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

209,98 kcal, 6,19g Fett, 26,53 Fett%

Bemerkung

Durch die Kleie (Ballaststoffe) sehr gesund... und schmecken total lecker! Man kann die Crêpes natürlich mit allem Möglichen füllen (z.B. mit Banane und Schokosirup,...). Ich habe, um nochmal Kalorien zu sparen, Apfelmus von Natreen und Canderel-Streusüße zum Bestreuen genommen, da das ja nicht jedermanns Fall ist, ist das Rezept mit gezuckertem Apfelkompott und 30g Zucker berechnet.

Eingetragen von Krümel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **404**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Kartoffelsalat mit Ei	21.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Chili con Carne III	21.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Frankfurter Grüne Soße	21.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
statt Kässpätzle...	21.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Linsensuppe mal anders	21.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Dillsoße	21.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Nudelauflauf mit Thunfisch	20.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Nudelsalat III	19.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Straciatella-Joghurt	19.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Fischfilet, asiatisch	19.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Nuss-Bananen-Kuchen	19.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Szegedinger Gulasch	19.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Apfel-Weintorte	18.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kernige Fruchtriegel	18.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Pasta Frolla (ital. Dessert)	18.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Müsli-Riegel II	18.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Apfel-Grieß-Kuchen	18.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Rahmporree Berner Art	18.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Mediterane Tomaten-Krabbenpizza	17.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Hähnchenbrust in Tomatensauce	17.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Käsetaler	17.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hackfleischkuchen	17.02.2002	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Kräuter-Käse-Toast	17.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Käsehörnchen	17.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Nudeln mit Artischocken	17.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Bananen-Joghurt-Powerdrink	17.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Lasagne mit Kohlfüllung	17.02.2002	👍👍👍👍👍	4 Bewertungen
Baguettebrötchen mit Frischkäse und Marmelade	17.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Forelle in der Folie gebraten	17.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Schokoladen-Ananaskuchen	16.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Kartoffelsalat mit Ei

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

750 g Kartoffeln

100 g Gurken

10 ml Weiswein-Essig

300 g Joghurt 0,1 % Fett

150 g Delikatess Putenbrust geräuchert (Aufschnitt)

200 ml Klare Gemüsebrühe

1 Bund Radieschen

Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 20 min. kochen. Eier hart kochen, beides abkühlen lassen. Gurke in Stifte, Radieschen in Scheiben schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brühe und Essig erhitzen, würzen und über die Kartoffeln gießen. das Ganze ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Joghurt unter die Kartoffeln heben, Gurke, Eiviertel und Radieschen untermischen. Mit Gewürzen abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **437**

[Zurück]

Chili con Carne III

Zutaten (für 10 Portionen)

1500 g Kartoffeln
1500 g Rinderhackfleisch
350 g Zwiebeln (5 Stück)
750 g Paprika (2 rote und 2 gelbe große)
2 EL Olivenöl (10 g?)
1600 g stückige Tomaten (4 Dosen á 400 g netto)
600 g Gemüsemais (2 Dosen á 300 g netto)
800 g Kidneybohnen (1 große Dose)
800 g Chilibohnen (2 kleine Dosen)
500 ml Tomatensaft
1/4 l Wasser
1/2 Fl Texikana Salsa - Soße
2 EL Puzstagswürze (oder andere scharfe rote
Gewürzmischung)
1 EL Samba Oleg
2 Würfel Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne portionsweise anbraten. Zwiebeln in einem (sehr) großen Topf (ca. 10 l) andünsten und Hackfleisch dazugeben. Mit Tomatensaft und Wasser ablöschen. Brühwürfel, Tomaten, Gewürze und Kartoffelstücke dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mais, Bohnen und Salsasoße dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Platte ausschalten und den Topf noch ca 1 Stunde darauf stehen lassen, 10 Minuten vor dem Servieren wieder einschalten - so ist alles gut durchgezogen.

Nährwerte pro Portion

565 kcal, 16g Fett, 25,49 Fett%

Beilagen

Baguette, Eisbergsalat

Eingetragen von Bigi de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **481**

[Zurück]

Frankfurter Grüne Soße

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei
600 g Kartoffeln
150 g Saure Sahne, 10% Fett
150 g Joghurt 0,1 % Fett
10 g Delikatess Senf
1 P. Grüne Soße
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln mit Schale kochen und dann pellen. In der zwischenzeit die Kräuter putzen und klein hacken. Mit saurer Sahne, Joghurt, Senf, Gewürzen mischen. Das Ei hart kochen, klei schneiden und darunter mischen. Die grüne Soße zu den Pellkartoffeln reichen.

Nährwerte pro Portion

772,6 kcal, 23,22g Fett, 27,05 Fett%

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **316**

[Zurück]

statt Kässpätzle...

Zutaten (für 4 Portionen)
500 g Spätzle, ungekocht
100 g Schnittkäse 45% F.i.Tr.
250 ml Milch 0,3%
250 ml Wasser
3 geh. EL Mehl (ca.)
Salz, Pfeffer
Semmelbrösel nach Belieben

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
4 Kommentare

Zubereitung

Spätzle in Salzwasser bißfest kochen.

Wasser und Milch zusammen aufkochen, das Mehl mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen einrühren. Die Soße etwas köcheln lassen (sie muß ziemlich dick werden). Den Käse in der Soße schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgetropfte Spätzle mit der Soße mischen, in eine gefettete Auflaufform füllen, evtl. mit Semmelbröseln bestreuen und im Backofen bei guter Mittelhitze (200°C aufwärts) ca. 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

597,96 kcal, 9,49g Fett, 14,28 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Wir lieben Kässpätzle doch so sehr! Ich finde, diese aus meinen Low-fat-Ambitionen geborene Variante, ist geschmacklich vom Original kaum zu unterscheiden.

Eingetragen von conni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **797**

[Zurück]

Linsensuppe mal anders

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Kartoffeln
100 g Rohschinken-Würfel
1 Bund Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
1 große gelbe Paprika
1 großen Apfel
320 g Linsen, Konserve
500 ml Klare Gemüsebrühe
100 g Frischkäse Kräuter
Salz, Pfeffer
Paprika, edelsüß
Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Schinken in einem großen Topf auslassen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit den Kartoffeln zum Schinken geben. Kurz mitbraten. Linsen dazugeben und kurz schmoren, dann mit der Gemüsebrühe aufgiessen und ca. 15 min leicht köcheln lassen. Paprika und Apfel in kleine Würfel schneiden, zur Suppe geben. Den Frischkäse in der Suppe auflösen und nochmal 10 min leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

817,4 kcal, 13,26g Fett, 14,6 Fett%

Beilagen

Baguette oder frisches Bauernbrot

Bemerkung

Schmeckt auch Kinder.
Läßt sich gut einfrieren

Eingetragen von Bianka.

Aufrufe seit 04.06.2001: **370**

[Zurück]

Dillsoße

Zutaten (für 2 Portionen)

125 ml Milch 1,5%
10 g Dill
30 g Helle Soße
125 ml Wasser

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Milch und Wasser zusammen in ein Topf gießen und erwärmen. 2 Esslöffel (30 g) Gefro Helle Soße einrühren und den Dill (nehme meist getrockneten) hinzugeben. Das Ganze noch mal aufkochen lassen und gelegentlich umrühren.

Nährwerte pro Portion

75,05 kcal, 2,02g Fett, 24,22 Fett%

Beilagen

Passt sehr gut zu allen Fischarten.

Eingetragen von son_ja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **303**

[Zurück]

Nudelaufauf mit Thunfisch

Zutaten (für 1 Portion)

60 g Nudeln)
60 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
100 g Champignons
10 g Knoblauch
20 g Zwiebeln
150 g Tomaten, Konserve
40 g Toast-Scheibletten 45% F.i.Tr.

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen und in eine Auflaufform geben. Zwiebel, Knoblauchzehe u. Champignons putzen, würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Thunfisch (abgetropft) und getrocknete Kräuter dazugeben. Abschmecken. Mit Käseraspel oder Scheibletten (ca 15 Mln. bei 200 Grad) überbacken.

Nährwerte pro Portion

471,6 kcal, 12,55g Fett, 23,95 Fett%

Beilagen

Salat

Aufrufe seit 04.06.2001: **978**

[Zurück]

Nudelsalat III

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Nudeln, gekocht
120 g Gurken
0 g Möhren (Karotten)
140 g Paprika
160 g Tomaten
70 g Joghurt 0,1 % Fett
180 g Spargel, Konserve
90 g Pilze, Konserve
30 g Delikatess Senf

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

2 Kommentare

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermengen und durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

477,54 kcal, 4,9g Fett, 9,23 Fett%

Eingetragen von Uschi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **840**

[Zurück]

Straciatella-Joghurt

Zutaten (für 1 Portion)

10 g Blockschokolade

175 g Zott Jogolé mit Traubenzucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Schokolade raspeln (oder fertige Schokoraspseln benutzen. Joghurt und Schokolade mischen.

Nährwerte pro Portion

172,25 kcal, 3,38g Fett, 17,66 Fett%

Bemerkung

Für Sasa

Eingetragen von straciatella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **694**

[Zurück]

Fischfilet, asiatisch

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g mageres Fischfilet

Zitronensaft, Salz, Senf, Currypulver

1 große Banane

200 g Ananas (frisch o. Konserve im eig. Saft)

400 g Champignons, konserv.

5 TL Mayonaise, 35% Fett

200 g Tomaten

gehackte Petersilie

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Fischfilet in eine feuerfeste Form legen, mit Zitrone beträufeln und salzen. Etwas ziehen lassen, mit Senf bestreichen und mit Currypulver bestäuben. Bananen in Scheiben, Ananas in Würfel und Champignons in kleine Stücke schneiden. Alles auf dem Fisch verteilen. Ca. 20 Minuten bei 160° im Backofen garen. Fisch und Zutaten herausnehmen und auf zwei Teller anrichten. Fischsud mit der Mayonaise verrühren und über den Fisch gießen. Mit Tomatenscheiben und Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

285 kcal, 4g Fett, 12,63 Fett%

Beilagen

Reis

Eingetragen von Brigitta.

Aufrufe seit 04.06.2001: **676**

[Zurück]

Nuss-Bananen-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
250 ml Milch 1,5%
50 g Halbfettmargarine
300 g Weizenmehl
100 g Zucker
15 g Backpulver
100 g Banane
50 g Gehackte Nüsse
einige Tropfen Zitronenaroma

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Ei, Zucker, Margarine zusammen in die Schüssel. Mit dem Stabmischer gut verrühren. Mehl, Backpulver und das Zitronenaroma dazugeben und nochmal kräftig durchrühren. Zum Schluss die Nüsse unterrühren. Alles in eine Kastenform geben. Bananen in Scheiben obendrauf verteilen. Das ganze bei 175°C (gut vorheizen) für 1 Stunde in den Backofen. Dann den Ofen abstellen und den Kuchen bei etwas geöffneter Tür etwas abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

185,32 kcal, 5,33g Fett, 25,88 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **651**

[Zurück]

Szegedinger Gulasch

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Pute
1/2 TL Majoran
etw. Salz
1 TL Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Sonnenblumenöl
1/4 l Gemüsebrühe
3 Tomaten
1 Paprikaschote
200 g Sauerkraut (fertig)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Fleisch in Stücke schneiden und mit Majoran und Salz kurz marinieren. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Fleisch, Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten und dann mit Paprika bestäuben. Hälfte der Brühe angießen. Tomaten in kleine Stücke schneiden, Paprika in Streifen und zum Fleisch geben. Rest Brühe zugeben und zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen. Sauerkraut zugeben und nochmals ca. 15 Min. köcheln lassen. Abschmecken (evtl. auch mit Chili, wer's scharf mag).

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 6g Fett, 24,55 Fett%

Beilagen

Salzkartoffeln

Eingetragen von Noe.

Aufrufe seit 04.06.2001: **966**

[Zurück]

Apfel-Weintorte

Zutaten (für 16 Portionen)

1 Ei
0,7 l Wein
125 g Lätta
200-250 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g + 3 EL + 250 g Zucker
1000 g Äpfel (Boskop oder Cox Orange)
2 P. Original Pudding Vanille-Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Aus Lätta, 100 g Zucker, Ei, Backpulver und Mehl einen Mürbeteig kneten. In Folie gewickelt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Die Äpfel schälen und achteln und mit wenig Wasser und ca. 3 EL Zucker weich dünsten. Die Äpfel dürfen nicht zerfallen! In einem Sieb abtropfen lassen. Eine Springform leicht fetten. Den Teig ausrollen und den Boden und Rand der Springform damit auskleiden. Die abgetr. Äpfel auf den Boden geben. Aus dem Puddingpulver, 250 g Zucker und dem Wein einen Pudding kochen. Etwas abkühlen lassen, dann über die Äpfel geben. Den Kuchen im vorgeh. Backofen bei 175-200 Grad etwa 1 Std. backen, Den Kuchen in der Form erkalten lassen.

Nährwerte pro Portion

270 kcal, 3,8g Fett, 12,67 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **461**

[Zurück]

Kernige Fruchtriegel

Zutaten (für 20 Portionen)

100 g Honig
1 TL Zitronensaft
30 g Pflaumen (getrocknet)
30 g Birnen (getrocknet)
30 g Aprikosen (getrocknet)
150 g Kernige Haferflocken
50 g Knusprige Haferfleks
30 g Halbfettbutter
30 g Zucker
30 g Rosinen
30 g Haselnüsse (grob gehackt)
30 g Sonnenblumenkerne, geschält

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Butter zusammen mit dem Zucker sowie Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, Haferflocken, Haferfleks, Haselnüsse sowie Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Trockenobst würfeln und zusammen mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und auf mittlerer Einschubleite im vorgeh. Ofen bei Ober-/Unterhitze 150 Grad (Umluft 130 Grad) ca. 10-15 Minuten trocknen lassen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 2,9g Fett, 26,1 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **453**

[Zurück]

Pasta Frolla (ital. Dessert)

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
100 g kalte Halbfettbutter
200 g Weizenmehl
100 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
Puderzucker und evtl. Grappa
Halbfettbutter zum Einfetten

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Springform dünn fetten. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Das Ei, Mehl, Zucker, Vanillinzucker und die kalte Halbfettbutter in Flöckchen schnell verkneten. Teig in Springformgröße ausrollen und ca. 25 Min. backen,. Herausnehmen, in der Form abkühlen lassen, stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Das Dessert servieren, evtl. mit etwas Grappa beträufeln und jeder bricht sich ein Stück ab.

Nährwerte pro Portion

139 kcal, 3,9g Fett, 25,25 Fett%

Bemerkung

Dies ist ein original italienisches Mürbeteiggebäck!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **475**

[Zurück]

Müslriegel II

Zutaten (für 28 Portionen)

150 g Cornflakes
200 g kernige Haferflocken
50 g halbierte Haselnüsse
30 g Kokosraspeln
50 g Sonnenblumenkerne, geschält
=alles in einer Schüssel mischen

50 g Halbfettbutter
100 g Zucker
100 g Honig
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Die unten aufgelisteten Zutaten (Zucker, Honig, HFB, Zitronensaft) in einen hohen Kochtopf geben und unter Rühren bei höchster Stufe zum Kochen bringen, von Kochbeginn an unter ständigem Rühren 3-4 Min. lang zum Karamelisieren festkochen. Dann die vorgemischten Zutaten einrühren und so lange durchmischen, bis alles eine dunklere Färbung angenommen hat und gleichmäßig von der Honig-Karamelmasse überzogen ist. Ein Backblech mit Backpapiert auslegen, die warme Riegelmasse sofort auf dem Blech verteilen, zu einer Platte von ca. 30-50 cm ausrollen. Masse nach 10-15 Min. mit einem scharfen Messer in schmale Riegel schneiden, auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

106 kcal, 3,25g Fett, 27,59 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **402**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Apfel-Grieß-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

130 g Weichweizengrieß
1/2 l Milch - 0,3%
1 kg säuerliche Äpfel
180 g Zucker
70 g Lätta
1 P. Vanillezucker
3 Eier
75 g Marzipan-Rohmasse
2 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Den Boden einer Springform Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen Ring anlegen, festklebmen und überstehendes Papier rund herum abschneiden. Ring dünn einfetten.

Milch zum kochen bringen, vom Herd nehmen. Grieß einstreuen und quellen lassen.

Äpfel schälen, bei zweien das Kerngehäuse herausstechen und in 4-5 mm dünne Ringe teilen. Restliche Äpfel in kleine Würfel schneiden. 60 g Zucker in einer Pfanne goldbraun schmelzen. Die Apfelringe kurz darin schwenken.

Lätta mit übrigem Zucker, Vanillinzucker und Marzipan-Rohmasse cremig rühren. Eier trennen. Eigelbe langsam unter den Teig mischen. Eiweiße steif schlagen.

Grießcreme unter den Teig rühren, mit Zitronensaft abschmecken. Eischnee und Apfelstücke unterheben. Masse in die Form füllen. Apfelringe darauf legen. Bei 175 Grad 60-70 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

237,25 kcal, 6,58g Fett, 24,96 Fett%

Bemerkung

Im Originalrezept wird statt der 75 g Marzipan-Rohmasse die gleiche Menge gemahlener Mandeln verwandt. Der Kuchen schmeckt aber wahrscheinlich ganz ohne Mandeln oder Marzipan auch lecker (habe ich noch nicht probiert). Dann hätte ein Stück 205,2 kcal / 4,41 g F = 19,36 %.

Wem das karamellisieren der Äpfel zu viel Arbeit ist: ich könnte mir vorstellen dass der Kuchen nur mit Zucker und evtl. etwas Zimt bestreut auch lecker ist. Dann aber im Teig nur ca. 750-800 g Äpfel verwenden und die 60 g Zucker ganz weglassen.

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **679**

[Zurück]

Rahmporree Berner Art

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Porree (Lauch)

75 g Lachsschinken

75 g Zwiebeln

0,125 l Weißwein

50 g Schmelzkäse 25% F.i.Tr. (1 Ecke)

75 g Magerquark

75 g Creme legere

Salz, Pfeffer, geriebene Muskat

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Geputzen und gewaschenen Lauch in etwas 3 cm große Stücke schneiden.

Schinken und Zwiebel fein würfeln und mit einem Schluck Wasser kurz andünsten, nicht ansetzen lassen! Porre hinzufügen kurze Zeit miterhitzen, Weißwein hinzufügen und den Porre etwa 20 Minuten gar dünsten lassen.

Schmelzkäse in kleine Würfel schneiden, mit Creme legere unter den Porree rühren und kurz aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen, Magerquark hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nicht mehr aufkochen lassen, sonst gerinnt der Quark!

Nährwerte pro Portion

144,06 kcal, 4,7g Fett, 29,36 Fett%

Beilagen

Ist selber eine!

Bemerkung

Das Gemüse wird nur im Weißwein gedünstet, ersatzweise kann man Gemüsebrühe (kinderfreundlicher) verwenden, aber der Alkohol verkocht vollständig!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **645**

[Zurück]

Mediterrane Tomaten-Krabbenpizza

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Weizenmehl
1 P. Trockenhefe
1 TL Salz
1/2 TL Zucker
3 EL Olivenöl
250 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
300 g Zwiebeln
820 ml Tomaten, Konserve
500 g Tomaten
200 g Krabben
200 g Käseraspel (Du darfst)

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Mehl und Trockenhefe, Salz und Zucker mischen, mit 3 EL Olivenöl und 250 ml lauwarmes Wasser vermengen und einen geschmeidigen Teig kneten. Diesen 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Dann noch einmal kneten und auf ein leicht gefettetes Backblech geben, mit einer Gabel mehrfach einstechen und wiederum 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln klein würfeln und durchgepressten Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Dann die Dosentomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen und in ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe einkochen lassen.

Tomatensugo auf dem Hefeteig geben und 100 g Käseraspel darauf verteilen. Dann 500 g Tomaten in dünne Scheiben schneiden und darauf legen und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern nochmals würzen. Gleichmäßig die Krabben verteilen und zum Abschluß noch einmal 100 g Käseraspel darauf verteilen.

Die Pizza im vorgeheizten Backofen, unterste Schiene beim 225 Grad ca. 20-25 Minuten backen. Der Rand sollte nur leicht braun sein.

Nährwerte pro Portion

532,44 kcal, 14,19g Fett, 23,99 Fett%

Beilagen

Grüner Salat mit einem leichten Olivenöl-Dressing.

Bemerkung

Schmeckt auch hervorragend ohne Krabben. Dafür Kochschinken und Ananas nehmen, wer es etwas saftiger mag. Schöne frische Version für den Sommer, essen wir schon mal kalt.

Eingetragen von Chrissi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **469**

[Zurück]

Hähnchenbrust in Tomatensauce

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Champignons, frisch
50 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
425 g Tomaten, Konserven mit Oregano
2 Knoblauchzehen
1 ganze Hähnchenbrust
1 TL Olivenöl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Die Hähnchenbrust in zwei gleiche Stücke teilen und roh in eine (oder 2 kleine) Auflaufform legen (ich habe 2 kleine Lasagneschälchen dafür verwendet). Die Champignons bürsten, kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden. Die Champignons im Olivenöl anbraten, die Zwiebeln und Knoblauch azu und anrösten. Die Tomaten hinzugeben und etwas einkochen lassen. Alles zusammen auf die Hähnchenbrust geben und für mind. 30 Min. in den Backofen.

Nährwerte pro Portion

265,6 kcal, 7,39g Fett, 25,04 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **735**

[Zurück]

Käsetaler

Zutaten (für 30 Portionen)

250 g Weizenmehl

1/2 P. Backpulver

1 Eigelb

70 g Käseraspel (Du darfst)

50 g Halbfettbutter

45 g Magerquark (entspr. 3 EL)

Salz

100 ml Wasser

25 ml Milch 0,3%

30 g Käseraspel(Du Darfst)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Aus Mehl, Backpulver, Halbfettbutter, Quark, etwas Salz, Eigelb,

70 g geraspelter Käse und Wasser einen geschmeidigen Teig herstellen. Kalt stellen.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und Kreise ausstechen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Plätzchen mit Milch bestreichen und etwa 30 g geraspelttem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 225° ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

47,02 kcal, 1,5g Fett, 28,71 Fett%

Beilagen

ein Gläschen Wein

Bemerkung

Die Mengenangabe variiert, je nach Durchmesser der Kreise oder wie stark man den Teig ausrollt. Die Fett % bleiben aber gleich!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **603**

[Zurück]

Hackfleischkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

300 g Weizenmehl
1/2 Würfel Hefe
1/2 TL Zucker
125 ml Milch 0,3%
1/2 TL Salz
50 g Halbfettbutter

1 TL Sonnenblumenöl (entspr. 4 g)
250 g Rinder-Hackfleisch
225 g Champignons, geputzt
50 g Zwiebeln
1 Paprikaschote, ca. 150 g
25 g gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Majoran
50 g Käseraspel

Zubereitung

Aus Mehl, Hefe, Zucker, Milch, Salz und Halbfettbutter einen Hefeteig herstellen. Gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Für den Belag fein gewürfelte Zwiebel in 1 TL Öl glasig dünsten. Nacheinander in Streifen geschnittene Paprika, blättrige Champignons, Hackfleisch, Petersilie geben, ebenfalls mitdünsten und gut mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in eine 26er Springform legen. Hackmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Mit 50 g Käseraspel bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

163,14 kcal, 5,04g Fett, 27,8 Fett%

Beilagen

Ein Gläschen Wein und ein knackiger Salat schmecken gut dazu!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1293**

[Zurück]

Ø Bewertung



3 Bewertungen

1 Kommentar

Kräuter-Käse-Toast

Zutaten (für 12 Portionen)

300 g Lachsschinken, fein gewürfelt
12 Scheiben Roggentoastbrot
250 g Magerquark
150 g Creme legere (Dr. Oetker)
50 g Zwiebeln fein gewürfelt
100 g Käseraspel (Du Darfst)
25 g gehackte Petersilie
Kräutersalz, Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Lachsschinken mit Zwiebel, Creme legere, Magerquark und Käseraspel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein gehackte Petersilie unterrühren. Die Toastscheiben damit bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 15 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

153,17 kcal, 4,86g Fett, 28,56 Fett%

Beilagen

Ein Gläschen Wein und ein knackiger Salat schmeckt lecker dazu!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **492**

[Zurück]

Käsehörnchen

Zutaten (für 8 Portionen)

75 g Halbfettbutter
300 g Weizenmehl
250 g Magerquark
40 ml Milch 0,3% (entspr. 3 EL)
1 P. Backpulver
1 TL Kräutersalz
25 g Petersilie
150 g Gouda (z.B. Du Darfst)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Halbfettbutter in der Mikrowelle leicht verflüssigen. Aus Quark, Milch, flüssiger Butter, Mehl, Kräutersalz und Backpulver einen glatten Teig kneten, kaltstellen. Käse in Streifen schneiden. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. In Dreiecke schneiden und mit dem Käse und Petersilie betreuen. Die Dreiecke zur Spitze hin aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 ° Umluft ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

236,88 kcal, 7,38g Fett, 28,04 Fett%

Beilagen

Ein Gläschen Wein und evtl. ein grüner Salat.

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **533**

[Zurück]

Nudeln mit Artischocken

Zutaten (für 4 Portionen)

12 kleine Artischocken
Saft einer halben Zitrone
600 g Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
2 EL Olivenöl
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
300 g Makkaroni
Thymianblätter

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Artischocken abbrausen, Stiele direkt unter dem Blütenansatz abschneiden. Kleine, harte Blätter rund um den Stielansatz entfernen. Von äußeren Blättern die Spitzen abschneiden. Heu entfernen, Artischocken vierteln, in einen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken, Zitronensaft zufügen. Ca. 15 min garen.

Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken. Möhre, Sellerie waschen, putzen, fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch im Öl anbraten. Gemüse zufügen, andünsten. Brühe angießen, salzen, pfeffern. 10 min köcheln lassen.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Artischocken unter die Soße heben. Nudeln mit Soße auf Tellern anrichten. Mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 9g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **249**

[Zurück]

Bananen-Joghurt-Powerdrink

Zutaten (für 4 Portionen)

0,3 l Orangensaft
150 g Probiotischer Joghurt Vanille
150 g Banane
100 ml Milch 0,3%
30 g Speisekleie
100 ml Zitronensaft

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Joghurt, zerdrückte Banane, Zitronensaft, Weizenkleie und Orangensaft im Mixer pürieren. Dann die eiskalte Milch hinzugeben und kurz aufschlagen.

Nährwerte pro Portion

125,55 kcal, 1,89g Fett, 13,55 Fett%

Bemerkung

Man kann natürlich auch Multivitaminsaft nehmen! Und schon ist der Start in den Tag gesichert!

Eingetragen von Chrissi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **351**

[Zurück]

Lasagne mit Kohlfüllung

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Schafskäse 20% F.i.Tr.
250 g Nudeln
350 g Tomaten
500 g Weißkohl
100 g Frischkäse mit Buttermilch
250 ml Milch 0,1%
30 g Fixsoßenbinder
125 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Kümmel, Kräutersalz, Oregano
Gemüsebrühe

Ø Bewertung



4 Bewertungen

keine Kommentare

Zubereitung

Weißkohl in Streifen schneiden, ca 3 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen. Die Milch mit 1/4 l Kochwasser aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer und Kümmel würzen. 2/3 der Soße mit dem Kohl und dem Frischkäse mischen. Tomaten würfeln und mit Kräutersalz, Pfeffer und Oregano würzen. Schafskäse würfeln. Eine feuerfeste Form einfetten abwechselnd Lasagneplatten, die Kohlmischung und Schafskäse einfüllen. Die letzte Schicht sind Nudeln. Mit der restlichen Soße bedecken. Bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 8g Fett, 18 Fett%

Bemerkung

Lecker und fettarme Abwandlung.

Eingetragen von lawinchen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **620**

[Zurück]

Baguettebrötchen mit Frischkäse und Marmelade

Zutaten (für 1 Portion)

10 g Konfitüre

100 g Baguette/-brötchen

10 g Exquisa Vital 4 % absolut

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Brötchen mit 2 TL Exquisa vital bestreichen. Je nach Geschmack Erdbeer-, Kirsch-, Waldbeere-Marmelade, etwa 1-2 TL darüber.

Nährwerte pro Portion

311,9 kcal, 1,1g Fett, 3,17 Fett%

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **477**

[Zurück]

Forelle in der Folie gebraten

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Forelle ganz (à ca 150g)

4 El Petersilie

Prise Salz, Pfeffer

Saft einer Zitrone

Knoblauch

Halbfettbutter zum Bestreichen der Folie

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Forellen waschen und trockentupfen, mit Zitronensaft und ausgedrückten Knoblauch einreiben innen und außen, salzen, pfeffern und mit Petersil betreuen. Auf die befettete Alufolie legen und einwickeln, (mit dem Verschluss oben auf das Backblech legen und das vordere und hintere Ende aufbiegen, damit der Saft nicht ausrinnt)

Im vorgeheiztem Rohr bei 200 C 20min lang braten. Danach auswickeln und auf Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion

214,6 kcal, 7,04g Fett, 29,52 Fett%

Beilagen

Petersilkartoffel, Bratkartoffel, Grüner Salat, buntes Gemüse

Bemerkung

Bei der Berechnung ist die Halbfettbutter für die Folie dabei. Es ist ein sehr schnelles Rezept und Ideal für Gäste. Ich habe gestern für 14 Pers. diese Forellen gemacht.

Eingetragen von Elisabeth(Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **347**

[Zurück]

Schokoladen-Ananaskuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

0,5 l Buttermilch
50 g Kakao, schwach entölt
300 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)
250 g Zucker, braun
20 g Vanillinzucker
15 g Backpulver
225 g Ananasringe, Konserve

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Kakao und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Buttermilch hinzugeben und solange rühren, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Die Ananasringe in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Oder auf den Teig legen und etwas hineindrücken. Den Teig dann in eine Springform (28er) geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, mittlere Schiene, ca. 60 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Ich teste den Kuchen immer mit einem Holzstäbchen, ob er gar ist. Gegebenenfalls mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Wer es mag, kann den Kuchen noch mit einer Glasur aus Puderzucker/Ananassaft überziehen. Schmeckt total lecker, ist allerdings nicht mit in der Berechnung!

Aufrufe seit 04.06.2001: **496**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Muffins mit Baileys	16.02.2002		10 Bewertungen
Apfelbombe	16.02.2002		noch nicht bewertet
Apfel-Birnen-Smoothie	16.02.2002		noch nicht bewertet
Kiba-Joghurt-Smoothie	16.02.2002		1 Bewertung
Bäckers Spinatauflauf	16.02.2002		1 Bewertung
Hähnchenpfanne mit Nudeln	16.02.2002		noch nicht bewertet
Zucchini-Spaghetti	16.02.2002		4 Bewertungen
Pytt i panne	16.02.2002		noch nicht bewertet
Tortellini-Salat IV	16.02.2002		noch nicht bewertet
Hähnchen in Kokosnuss-Curry	16.02.2002		3 Bewertungen
Spaghetti in Salbeibutter	16.02.2002		noch nicht bewertet
Putengeschnetzeltes in Zitronensauce	16.02.2002		noch nicht bewertet
Kartoffel-Champignon-Pfanne	16.02.2002		2 Bewertungen
Pikantes Entenfleisch im Wok	16.02.2002		2 Bewertungen
Hähnchenbrust mit Ratatouille	16.02.2002		1 Bewertung
Bananen-Brot (Brotbackautomat)	16.02.2002		noch nicht bewertet
Banana Bread	16.02.2002		noch nicht bewertet
Tutti-Frutti	15.02.2002		noch nicht bewertet
Errötendes Mädchen (Buttermilchspeise)	15.02.2002		noch nicht bewertet
Champagner-Sorbet	15.02.2002		noch nicht bewertet
Nudelauflauf mit Gemüse	15.02.2002		noch nicht bewertet
Sauerkraut-Kartoffelauflauf	15.02.2002		noch nicht bewertet
Türkischer Salat	15.02.2002		1 Bewertung
Gebratene Nudeln	15.02.2002		noch nicht bewertet
Hamburger	15.02.2002		noch nicht bewertet
Käsekuchen III (20 cm Springform)	15.02.2002		noch nicht bewertet
Möhren-Nudeln mit Kürbiskern-Pesto	15.02.2002		1 Bewertung

Seelachsfilet in Eihülle	15.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Frucht-Joghurt-Eis	15.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Apfelpfannkuchen	15.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Muffins mit Baileys

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier

140 g Weizenmehl

120 g Zucker

6 g Backpulver (2 TL)

100 g Brunch - Streichrahm

60 g Baileys oder Eierlikör

1 Prise Salz

Ø **Bewertung**



10 Bewertungen

12 Kommentare

Zubereitung

Die Eier mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Den Rahm in der Mikrowelle etwas flüssig werden lassen. Baileys und den flüssigen Rahm zufügen und glatt rühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und so unterheben, dass der Teig feucht ist und keine Klumpen hat.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Teig in die Form füllen und etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

129 kcal, 3,5g Fett, 24,42 Fett%

Bemerkung

Man kann die fertigen Muffins noch zusätzlich mit einer Glasur aus Puderzucker und Baileys glasieren.

Ich gebe in die Muffinsform immer noch Papierförmchen rein.

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **894**

[Zurück]

Apfelbombe

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Zucker

200 g Apfel

37 g Original Pudding Schokolade

500 ml Milch 0,3%

12 Stk. Löffelbiscuit

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Löffelbiscuit zerbrechen und in eine Glasschüssel geben. Äpfel mit einem Spritzer Zitronensaft OHNE Wasser weichdünsten (mundgerechte Stücke schneiden). Die gedünsteten Äpfel auf die Biskotten geben. Einen Schokopudding laut Packung kochen und in die Schüssel gießen. Nachdem der Pudding für ca. 2 Stunden im Kühlschrank war, stürzt man ihn auf einen Teller und schneidet ihn wie eine Torte.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Meinen Kindern schmeckt die Bombe sehr gut.

Eingetragen von uschi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **442**

[Zurück]

Apfel-Birnen-Smoothie

Zutaten (für 3 Portionen)

10 g Vanillinzucker

200 g Joghurt 0,1 % Fett(Vanille extra-leicht von Müller)

125 g Apfel (1 Apfel)

150 g Birne (1 Birne)

0,1 l Apfelsaft

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Apfel und Birne schälen, in kleine Stücke schneiden (wirklich klein, sonst stopft ihr genauso wie ich...), zusammen mit dem Joghurt in den Mixer geben, Vanillinzucker dazu, mixen und in Gläser füllen. Wer es kalt mag, ca. 30 min. ins Gefrierfach stellen.

Nährwerte pro Portion

83,3 kcal, 0,28g Fett, 3,03 Fett%

Eingetragen von Cookie24.

Aufrufe seit 04.06.2001: **238**

[Zurück]

Kiba-Joghurt-Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Joghurt 0,1 % Fett (Vanille extra-leicht von Müller)

150 g Banane (1 Banane)

100 g Kirsche, sauer (TK)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Banane schälen, in Stücke schneiden. Gefrorene Kirschen und Banane zusammen mit dem Joghurt in den Mixer geben, mixen.

Nährwerte pro Portion

97 kcal, 0,33g Fett, 3,06 Fett%

Bemerkung

Schmeckt super lecker, kann man auch löffeln - dann hat man mehr davon....;-)

Eingetragen von Cookie24.

Aufrufe seit 04.06.2001: **336**

[Zurück]

Bäckers Spinatauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eiweiß

3 Eigelb

75 g Rohschinken-Würfel

3 Brötchen

30 g Halbfettbutter

450 g Blattspinat (TK)

1 Beutel Kartoffelpüree für 4 Portionen (Fertigprodukt Maggi)

375 ml Milch 0,3%

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss

80 g Käseraspel 30%

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Spinat auftauen lassen. Brötchen in der Milch einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebel würfeln und mit den Schinkenwürfeln andünsten und zu der Brötchenmasse geben. Spinat mit Eigelb zu der Schinken-Brötchen-Masse geben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine leicht gefettete, flache Auflaufform füllen und mit dem Käse bestreuen. Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Form in den Backofen schieben und bei ca. 200 Grad 25-30 Min. backen. Den Kartoffelpüree nach Anweisung zubereiten und dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 14g Fett, 26,81 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **818**

[Zurück]

Hähnchenpfanne mit Nudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Gabelspaghetti, ungekocht
1 große Stange Porree (Lauch)
1 Dose (400 g) Tomatenstücke mit Kräutern
500 g Hähnchenbrustfilets
Salz, Pfeffer
400 ml Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentropfen und in dicke Streifen schneiden. Pfanne mit Öl aussprühen und die Fleischstreifen von allen Seiten kräftig anbraten. Die Fleischstreifen salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Porreestreifen in der Pfanne andünsten. Die Tomatenstücke hinzufügen, die leere Dose mit Wasser füllen (400 ml) und ebenfalls hinzufügen. Gabelspaghetti unterrühren, alles zum Kiochen bringen und zugedeckt etwa 10 Min. garen, dabei zwischendurch umrühren. Dann das Fleisch unterheben, alles erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

313 kcal, 3,5g Fett, 10,06 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **777**

[Zurück]

Zucchini-Spaghetti

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Spaghetti
150 g Zucchini
150 ml Klare Gemüsebrühe
100 g gek. Schinken Pur - Hauchschnitt
100 g Frischkäse Kräuter
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

5 Kommentare

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel kleinhacken. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen in einer beschichteten Pfanne mit einem Teelöffel Öl anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten dünsten, bis die Zucchini weich sind. Dann die Zucchini zerstampfen und den Frischkäse einrühren. Schinken in schmale Streifen schneiden und dazu geben. Spaghetti nach Packungsanweisung garen und mit der Soße vermischt servieren.

Nährwerte pro Portion

645,5 kcal, 12,75g Fett, 17,78 Fett%

Bemerkung

Tip: Mehr kochen, kann gut aufgewärmt werden.

Eingetragen von **Bianka**.

Aufrufe seit 04.06.2001: **610**

[Zurück]

Pytt i panne

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g gekochte Pellkartoffeln
300 g Saure Sahne, 10% Fett
300 g Delikateß Kochschinken
10 g Halbfettbutter
3 Zwiebeln
2 EL gehackte Petersilie
4 Gewürzgurken
250 ml Bratensoße

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Schinken und Gewürzgurken in Würfel schneiden. Die Halbfettbutter in einer Pfanne zerlassen. Kartoffelscheiben, Zwiebel-, Schinken- und Gurkenwürfel darin anbraten. Bratensoße nach Packungsanleitung zubereiten, saure Sahne unterrühren und kurz erhitzen (nicht kochen!). Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 11g Fett, 27,5 Fett%

Bemerkung

Anstatt Kochschinken kann man auch rohen Schinken verwenden!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **498**

[Zurück]

Tortellini-Salat IV

Zutaten (für 6 Portionen)

1 EL Sonnenblumenöl
75 g Saure Sahne, 10% Fett
250 g Delikateß Kochschinken
400 g Tortellini Tricolore, ungekocht
125 g Miracel Whip Balance
400 g Tomaten
100 g Joghurt 0,1 % Fett
1 EL Balsamico-Essig
1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 EL in Streifen geschn. Basilikumblätter
1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen geschnitten
gerebelter Thymian

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Tortellini in Salzwasser garen, anschl. abschrecken und erkalten lassen. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, Stängelansätze herausschneiden und die Tomaten in Würfel schneiden. Den Schinken auch in Würfel schneiden. Für die Salatsauce Miracel Whip Balance mit saurer Sahne, Joghurt, Essig, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Basilikum, Schnittlauch und Thymian verrühren. Tortellini, Schinken und Tomatenwürfel mit der Sauce vorsichtig mischen und etwa 30 Min. durchziehen lassen. Evtl. nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 12g Fett, 27,69 Fett%

Bemerkung

Der Salat kann als vegetarische Variante auch ohne Schinken zubereitet werden. Den Schinken dann durch 400 g frische, in Scheiben geschnittene Champignons ersetzen. Gut schmeckt es auch halb mit Schinken und halb mit Champignons kombiniert.

Wenn ich den Salat mache, enthäute ich die Tomaten nicht extra, sondern würfele sie und gebe sie mit "Haut" in den Salat.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **376**

[Zurück]

Hähnchen in Kokosnuss-Curry

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Asia Duftreis-Mischung
Salz
350 g Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
500 g Hähnchenfilets
1-2 EL Öl
1 TL Curry
1/2-1 TL Sambal Oelek
300 ml Hühnersuppe
150 ml cremige Kokosmilch
2 Zitronenblätter

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

Reis in gut 400ml lauwarmes Salzwasser geben, aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 12 min köcheln lassen. Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Filets würfeln, im heißen Öl anbraten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch mitbraten. Mit Curry bestäuben, anschnitzen. Mit Salz und Sambal Oelek würzen. Möhren zufügen. Suppe und Milch angießen, Zitronenblätter zufügen. Alles zirka 5 min köcheln lassen. Reis auf der ausgeschalteten Kochplatte zugedeckt ca. 5 min ziehen lassen. Curry mit Salz und Sambal Oelek würzen. Alles anrichten.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 11g Fett, 24,75 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **458**

[Zurück]

Spaghetti in Salbeibutter

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Spaghetti
4 Tomaten
5 Stiele Salbei
3-4 EL Margarine
50 g Parmesankäse
Salbeiblätter zum Garnieren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und ca. 8 min bissfest garen. Tomaten vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden.

Salbeiblätter von den Stielen zupfen. Blätter in schmale Streifen schneiden. Fett erhitzen, Tomaten und Salbei darin kurz andünsten. Spaghetti zur Salbeibutter geben und gut vermischen.

Von Parmesan mit dem Sparschäler dünne Hobel abschneiden. Spaghetti damit bestreuen.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 12g Fett, 22,98 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **198**

[Zurück]

Putengeschnetzeltes in Zitronensauce

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Putenschnitzel
200 g Basmatireis
Salz
200 g Möhren
2 EL Öl
2 Stangen Porree
250 ml Gemüsebrühe
Zitronenpfeffer
100 g Schlagsahne (wahlweise auch mit Schmand)
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1-2 EL heller Soßenbinder
1-2 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 min garen. Putenschnitzel, Porree und Möhren in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin 6-8 min unter Wenden knusprig braten. Gemüsestreifen zum Fleisch geben, kurz mitdünsten. 100ml Brühe dazugießen und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Reis zufügen und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Restliche Brühe, Sahne (Schmand) und Zitronenschale aufkochen lassen. Soßenbinder einstreuen und die Soße damit binden. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Puten-Geschnetzeltes portionsweise auf Tellern anrichten und mit Zitronensoße begießen.

Nährwerte pro Portion

440 kcal, 14g Fett, 28,64 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **326**

[Zurück]

Kartoffel-Champignon-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Kartoffeln
500 g Schweinefleisch (wahlweise auch mit Puten- oder Hähnchenbrustfilet)
2 rote Paprikaschoten
2 Stangen Poree
3 EL Öl
250 g Champignons
Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
1/2 Bund Petersilie

Ø Bewertung



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Fleisch in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika in Stücke, Poree in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen.

Karoffeln im heißen Bratfett 12-15 min braten. Champignons und Poree etwa 3 min vor Ende der Bratzeit zufügen.

Fleischiterrühren und erwärmen. Alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 10g Fett, 22,5 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **638**

[Zurück]

Pikantes Entenfleisch im Wok

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Entenbrustfilet (ohne Haut)
200 g Champignons (oder Shiitake-Pilze)
1 Stange Lauch
3 Möhren
1 rote Paprika
1 kleine Chilischote
100 g Sojabohnenkeime
150 ml Hühnerbrühe
5-6 EL Sojasosse
1-2 EL Speisestärke

Ø Bewertung



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Entenbrustfilet waschen und natürlich die fette Haut komplett ablösen. Das magere Entenfleisch in schmale Streifen schneiden.

Möhren, Paprika und Lauch in feine Stifte schneiden, Chilischote (Kerne vorher entfernen) fein hacken.

Brühe, Sojasauce und 1 Prise Salz in der Zwischenzeit verrühren. Danach die Speisestärke zugeben und gut unterrühren. Beiseite stellen.

1 TL Soja- oder Walnußöl im Wok (oder tiefe Pfanne) erhitzen.

Nacheinander das Entenfleisch, die Pilze, das Gemüse und die Chilischote unter ständigem Rühren etwa 3 Min. anbraten und gut mischen. Die zur Seite gestellte Sauce darübergießen und etwa 1 Min. köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

540 kcal, 14,05g Fett, 23,42 Fett%

Beilagen

Dazu am besten asiatischer Klebereis, es geht aber auch normaler Reis.

Bemerkung

Wer den Geschmack der Sojasauce gerne mag, kann auch mehr an das Gericht machen (nur 0,1 g Fett). Bei der Chilischote aufpassen, nur die Hälfte nehmen, wer nicht so gerne scharf isst!

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **366**

[Zurück]

Hähnchenbrust mit Ratatouille

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g Paprika

125 g Reis

200 g Hähnchenbrust

40 g Knorr Fix für Ratatouille

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne braten.

Die Paprika in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser (statt Fett) andünsten. Nach 3-4 Minuten 250 ml.

Wasser hinzu geben und die den Beutel Knorr Fix einrühren. 10-15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Das Hähnchen und den Reis auf einem Teller anrichten und das fertige Ratatouille darüber geben.

Nährwerte pro Portion

960,5 kcal, 7,67g Fett, 7,19 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **302**

[Zurück]

Bananen-Brot (Brotbackautomat)

Zutaten (für 16 Portionen)

250 ml Milch 0,3% (1 Tasse)

1 Eigelb

20 g Olivenöl

1/2 TL Salz

20 g Zucker

140 g reife Banane (duenn geschnitten)

420 g Weizenmehl (3 Tassen)

2 TL Trockenhefe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Zutaten in der gleichen Reihenfolge wie oben aufgeschrieben in die Backmaschinenform fuellen. Wie ein normales Brot mit hellem Mehl mischen und backen.

Nährwerte pro Portion

125 kcal, 2g Fett, 14,4 Fett%

Bemerkung

Dies ist kein traditionelles Banana Bread (was mehr einem Kuchen entspricht), sondern ergibt ein Fruehstuecks-Brot mit leichtem Bananenaroma, das einem einem Hefezopf gleicht.

Man kann auch Rosinen zugeben.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **263**

[Zurück]

Banana Bread

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier
60 g Halbfettbutter
240 g Weizenmehl
60 g Zucker, braun
15 g Backpulver
180 g Banane
Prise Salz
1/2 TL Karamelessenz
1 TL Vanilleessenz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter mit dem Zucker und den Essenzen schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren.

Zwei zerdrückte Bananen dazugeben. Mit Mehl, Salz und Backpulver verrühren. In eine vorbereitete Kastenform geben und bei 180 Grad fuer 45 min backen.

Nährwerte pro Portion

135 kcal, 3,3g Fett, 22 Fett%

Bemerkung

In traditionelles Banana Bread gehoeren auch noch Nuesse, aber die sind bei diesem Rezept weggelassen worden.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **256**

[Zurück]

Tutti-Frutti

Zutaten (für 5 Portionen)

Löffelbiskuit (ca. 12)

abgekochtes Obst nach Geschmack

1 EL Rum

1/2 l Milch 0,3%

30 g Vanillepuddingpulver

30 g Zucker

2 Eigelb

2 Eiweiß

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Biskuits in eine Schüssel legen und das Obst mit 1 EL Rum darübergeben. Mit etwas Milch Vanillepuddingpulver und 2 Eigelb anrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen. Die Milch von der Kochstelle nehmen, den Zucker und das Angerührte unter ständigem Rühren hinzufügen und das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter den heißen Pudding heben. Vanillecreme vorsichtig auf das Gebäck-Kompott geben.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 4,9g Fett, 19,17 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **309**

[Zurück]

Errötendes Mädchen (Buttermilchspeise)

Zutaten (für 3 Portionen)

1/2 l Buttermilch

50-75 g Zucker

4 Blatt weiße Gelatine

2 Blatt rote Gelatine

Saft 1/2 Zitrone und abger. Schale

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Die Buttermilch mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale abgeschmecken. Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und mit der Buttermilch verrühren. Die Speise in eine Glasschale füllen und kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 0,8g Fett, 4,8 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **306**

[Zurück]

Champagner-Sorbet

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Zucker

6 EL Zitronensaft

20 ml Himbeergeist

2 TL Rosenwasser

500 ml Champagner

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Zucker mit 250 ml Wasser in einem Topf bei schwacher Hitze auflösen

Den Sirup leicht einkochen lassen, Topf vom Herd nehmen und abkühlen

lassen. Zitronensaft unter den Sirup rühren, dann Himbeergeist, Rosenwasser und Champagner unterziehen. Das Ganze in eine Metallschüssel geben und im Tiefkühlfach etwa 5 Std. frosten. Dabei die Masse jede Stunde mit einer Gabel kräftig umrühren, damit sich keine große Eiskristalle bilden. Das Sorbet zum Servieren in Gläser füllen, oder jeweils 1 Kugel Sorbet in ein Glas und mit Champagner auffüllen.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 1g Fett, 2,5 Fett%

Eingetragen von Mina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **159**

[Zurück]

Nudelaufauf mit Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

1 EL Halbfettbutter

150 g Saure Sahne, 10% Fett

1 Staupe Chicoree

2 Zwiebeln Zwiebeln

2 Stangen Porree (Lauch)

150 g Käseraspe! 30%

350 g Vollkornnudeln (Band oder Spirale)

1 rote Paprikaschote

je 1 TL Curry, Basilikum, Oregano

Kräutersalz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Nudeln bißfest kochen. Zwiebelwürfel, Paprikastreifen, Chicoreestreifen, Lauchringe kurz in Butter andünsten und mit den Gewürzen abschmecken, die Nudeln dazu geben. Gemüse und Nudeln in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Saure Sahne und Eier verrühren und mit dem Kräutersalz und Pfeffer würzen und über die Masse geben, Den Auflauf mit Käse bestreuen und 25-30 Min. bei 175 Grad garen.

Nährwerte pro Portion

520 kcal, 16g Fett, 27,69 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **556**

[Zurück]

Sauerkraut-Kartoffelauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln
2 EL Halbfettbutter
2 g Zwiebeln
200 g Sauerkraut
6 Tomaten

Sauce:

1/8 l Kondensmilch
1/8 l saure Sahne oder Creme legere
1/2 TL Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum, Pfeffer, Petersilie
1/2 TL Paprikagewürz

Zubereitung

Kartoffeln (evtl. mit der Schale; je nach Geschmack) in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und in der Butter goldgelb dünsten. Tomaten in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit dem Sauerkraut abwechselnd in eine leicht gebutterte flache Auflaufform schichten. Mit Kartoffeln abschließen. Die fertige Soße übergießen. (Zum Schluß evtl. noch Butterflöckchen aufsetzen; aber nicht mitberechnet!) Bei 180-200 Grad ca. 45 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

303 kcal, 7g Fett, 20,79 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **420**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Türkischer Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

300 ml Gemüsebrühe

200 g Bulgur (oder Instand-Couscous)

4 Tomaten

1 Chilischote

2 Lauchzwiebeln oder 1 Stange Lauch

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

1 Bund glatte Petersilie

Saft 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Brühe erhitzen, Bulgur bzw. Couscous einrühren und 30 Min. quellen lassen. Abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln, oder Tetrapak "Stückige Tomaten" verwenden. Chilischote, Lauchzwiebeln sowie Paprika schneiden, Petersilie abzupfen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und etwa 20 Min. ziehen lassen, danach nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 8g Fett, 25,71 Fett%

Beilagen

Vollkornbrot

Eingetragen von Mina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **472**

[Zurück]

Gebratene Nudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g chin. Mie-Nudeln (oder andere)

Salz

1 EL Cashewkerne

250 g Brokkoli

2 Möhren

75 g Mungobohnensprossen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

125 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

1 Msp. Sambal Oelek

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln garen, abgiessen, abtropfen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen. Brokkoli putzen in Röschen teilen, Möhren stifteln, Sprossen abrausen. Zwiebeln, Knoblauch fein würfeln in dem Öl anbraten, Gemüse zufügen und ca. 5 Min. garen, dabei die Hälfte der Brühe angliessen Sprossen dazufügen. Nudeln in die Pfanne dazugeben mit restlicher Brühe angliessen, mit Salz, Pfeffer, sowie Sambal Oelek abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Cashewkerne unterheben.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 11g Fett, 30 Fett%

Eingetragen von Mina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **674**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Hamburger

Zutaten (für 1 Portion)

75 g Tatar (Rind)
75 g Brötchen (Hamburgerbrötchen)
5 g Halbfettmargarine
30 g Zwiebeln
30 g Tomaten
20 g Light & fine, Schmelzkäse (Scheibletten) 25% F.i.Tr.
5 g Heinz Tomato Ketchup
einige Salatblätter

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Aus dem Tatar flache Frikadelle formen. Magarine in der Pfanne erhitzen und die Frikadelle auf beiden Seiten anbraten. In der zwischenzeit Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Von der Tomate ebenfalls zwei Scheiben schneiden. Einige Salatblätter waschen. Brötchen halbieren und mit den Salatblättern belegen. Die fertig gebraten Fleisch, dann Tomatenscheiben, Zwiebelringe und Scheiblettenkäse aufschichten. Zum Schluß einen TL Ketchup und den Deckel des Brötchen obendrauf.

Nährwerte pro Portion

351,2 kcal, 7,48g Fett, 19,17 Fett%

Beilagen

Salat, etc.... oder einfach nur so

Bemerkung

Lecker Fastfood selber gemacht. Auch wenn auf der Halbfettmargarine "zum Braten nicht geeignet" steht. Mach's auch immer, spart Fett und geht genauso gut. Je nach Belieben die Zwiebelringe vorher etwas anrösten. Maaahlzeit :)

Eingetragen von Wonsche.

Aufrufe seit 04.06.2001: **530**

[Zurück]

Käsekuchen III (20 cm Springform)

Zutaten (für 8 Portionen)

Mürbeteig:

100 g Weizenmehl 1050

2 EL Zucker

1 Pr. Salz

30 g kalte Butter

1 Eigelb

1 EL Milch

Fett für die Form

Mehl zum Arbeiten

Belag:

400 g Magerquark

4 EL Creme fraîche

2 Eier

50 g Zucker

1 P. Vanillezucker

abgeriebene Schale von einer Zitrone

30 g Vanille-Puddingpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Mürbeteig herstellen. Die Backform einfetten und den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Teig in die Form legen und den Rand dabei etwas hochziehen. Den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen und den Boden 15 Min. vorbacken. Für den Belag Quark mit der Creme fraîche glatrühren. Die Eier trennen und die Eigelbe und den Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Puddingpulver unter die Quarkcreme rühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Creme heben. Nach dem Abkühlen in 8 Stücke schneiden.

Quarkcreme auf dem etwas abgekühlten Mürbeboden streichen und den Kuchen etwa 50 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

265 kcal, 10g Fett, 33,96 Fett%

Bemerkung

Mir hat dieses Rezept so gut gefallen, weil es für eine kleine Springform ist. Und der Käsekuchen schmeckt lecker.

Eingetragen von Maren.

Aufrufe seit 04.06.2001: **489**

[Zurück]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

1 Kommentar

Möhren-Nudeln mit Kürbiskern-Pesto

Zutaten (für 2 Portionen)

100g Vollkornnudeln
600g Möhren
2 Tassen Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum
2 EL Kürbiskerne (geschält)
1 TL Olivenöl
2 EL geriebener Parmesan (32%)
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser gar kochen.

Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in der Gemüsebrühe plus eine weitere Tasse Wasser in 5-7 Minuten gar kochen. Nudeln abgießen und unter die Möhren heben.

Basilikum putzen. Zusammen mit Kürbiskernen, Olivenöl, Parmesan und Knoblauchzehen in einen Mix-Aufsatz der Küchenmaschine geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe der Möhren-Nudeln in den Mix-Aufsatz abgießen. Das Pesto gut durchmischen und zu den Möhren-Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion

383,35 kcal, 12,67g Fett, 29,75 Fett%

Bemerkung

Achtung.. nix für Knobi-Hasser.. dadurch, dass der Knobi roh im Pesto gemixt wird, schmeckt er SEHR stark durch! Mein Mann hätte mich fast gekillt... ;)

Eingetragen von Astrid.

Aufrufe seit 04.06.2001: **249**

[Zurück]

Seelachsfilet in Eihülle

Zutaten (für 3 Portionen)

600 g Kartoffeln
100 ml Milch 1,5%
30 g Weizenmehl
30 ml Essig
0,5 g Salz
500 g Alaska Seelachs Filtes

Ø Bewertung



1 Bewertung

2 Kommentare

Zubereitung

Den Seelachs waschen, mit Essig säuern und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach leicht mehlieren und in den schaumig geschlagenen Eiern wälzen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam braten. Die Kartoffeln kochen, stampfen und mit der Milch zur gewünschten Konsistenz bringen. Mit Salz und nach Geschmack Muskat abschmecken.

Nährwerte pro Portion

917,9 kcal, 7,43g Fett, 7,29 Fett%

Beilagen

Dazu schmeckt ein leckerer Blattsalat

Eingetragen von Gabi..

Aufrufe seit 04.06.2001: **351**

[Zurück]

Frucht-Joghurt-Eis

Zutaten (für 1 Portion)

100g Tropische Fruchtmischung (Tiefkühlkost von Aldi)

100g Joghurt 0,1%

evtl. etwas Süßstoff

evtl. etwas Rumaroma

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Gefrorene Früchte mit den anderen Zutaten in eine geeignete!!! Küchenmaschine geben, mixen, fertig.

Nährwerte pro Portion

101 kcal, 0,1g Fett, 0,89 Fett%

Bemerkung

Kann je nach Geschmack mit allen tiefgefrorenen Früchten gemacht werden. Schmeckt supercremig und überhaupt nicht lf.

Eingetragen von Evi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **423**

[Zurück]

Apfelfannkuchen

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Stk. Eier, Gew.-Kl. M (53g bis 63g)
5 g Sonnenblumenöl
330 ml Milch, H fettarme 1,5%
165 g Weizenmehl (Typ 405)
5 g Zucker, weiß
165 g Apfel
1 Prise Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Eier trennen. Eiweiss steif schlagen. Mehl mit Milch, Eigelb, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Apfel schälen und in Stückchen zum Teig geben. Eine beschichtete Pfanne mit Butter auspinseln und erhitzen. Teig mit einer Schöpfkelle hineinfüllen, glatt streichen und von beiden Seiten goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso abbacken.

Nährwerte pro Portion

259,56 kcal, 6,21g Fett, 21,53 Fett%

Bemerkung

Wer mag kann Zimt-Zucker drüber streuen

Eingetragen von Rike.

Aufrufe seit 04.06.2001: **491**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Hirse mit Früchten	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Rhabarber-Honig-Smoothie	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Calamaris in Tomatensauce	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Erdbeer-Bananen-Joghurt-Smoothie	14.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Erdbeer-Bananen-Smoothie	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Joghurtkuchen	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Rot-Gelber-Bohnensalat	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pellkartoffeln mit Quark	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Bunter Bohnen Salat	14.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Mariniertes Putenfleisch (Barbecue - Art)	13.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Linsencreme	13.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Quarkbrötchen II	13.02.2002	👍👍👍👍👍	5 Bewertungen
Hackbraten mit Kartoffelkruste	13.02.2002	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Ungarische Liebe	13.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Arabisches Fladenbrot	13.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Lavash	13.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Champignon Salat	13.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kokos-Buttermilchkuchen	13.02.2002	👍👍👍👍👍	4 Bewertungen
Easy Mexican Salad	13.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Nudeln mit Thunfischsoße	13.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Nudelsalat II	12.02.2002	👍👍👍👍👍	4 Bewertungen
Puten-Kartoffel-Tomaten-Gratin	12.02.2002	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Thunfisch-Dip	12.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Schneller Bienenstich II	12.02.2002	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Lasagne Florentin	12.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Kartoffel-Gratin III	12.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kasseler mit Gemüse überbacken	12.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Besser Streuselorte	12.02.2002	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Erfrischender Pfirsich-Buttermilchpudding	12.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Kasseler-Auflauf mit Sauerkraut	12.02.2002	👍👍👍👍👍	1 Bewertung

Hirse mit Früchten

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 Vanilleschote
400 ml Milch, 1,5%Fett
1 Prise Jodsalz
100 g Hirse
30 g Honig
1-2 EL Zitronensaft
1 EL Sanddornsaft
100 g Apfelsine
100 g Apfel
100 g Birne

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanilleschote, Milch und 1 Prise Jodsalz aufkochen. Hirse einrühren. Zugedeckt bei geringer Energiezufuhr 30 bis 35 Minuten ausquellen. Vanilleschote entfernen. Vanillemark, Honig, Zitronensaft und Sanddornsaft unterrühren. Vorbereitete Früchte klein schneiden und untermischen.

Nährwerte pro Portion

405 kcal, 6g Fett, 13,33 Fett%

Bemerkung

Früchte der Jahreszeit entsprechend austauschen, schmeckt warm und kalt.

Eingetragen von Amy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **193**

[Zurück]

Rhabarber-Honig-Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen)

40 g Honig (2 TL)

100 g Apfel(1 Apfel)

200 g Banane (1 Banane)

100 g Erdbeeren

200 g Rhabarber (2 kleine Stangen)

0,3 l Apfelsaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und in 100 ml Apfelsaft 10 min.köcheln lassen. Abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, Banane schälen und in Stücke schneiden, sowie den Apfel schälen, entkernen und "stückeln".

Das Obst ca. 30 min. im Gefrierschrank anfrieren lassen (am besten am Vortag vorbereiten oder übriggebliebenes vom Obstsalat verwenden), danach alles in den Mixer geben, den restlichen Apfelsaft dazu, mixen. Nach Wunsch gestossenes Eis dazugeben.

Nährwerte pro Portion

292,5 kcal, 0,7g Fett, 2,15 Fett%

Eingetragen von Cookie24.

Aufrufe seit 04.06.2001: **238**

[Zurück]

Calamaris in Tomatensauce

Zutaten (für 2 Portionen)

0,2 l Weißwein, trocken

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

750 g Tomaten (oder eine kleine Büchse stückige Tomaten)

5 g Olivenöl

1 Bund Petersilie

ca. 30 g Tomatenmark

250 g Calamaris (Ringe - nicht paniert)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Tiefgekühlte Ringe langsam im Kühlschrank tauen lassen. Die Ringe mit gehackter Zwiebel, Chilli und Knobli scharf anbraten, Tomatenmark zugeben und auch leicht anbraten. Mit Weisswein ablöschen. Die gehäuteten und entkerneten Tomatenstücke (oder abgetropfte Tomatenstücke aus Büchse) zugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

305 kcal, 4,6g Fett, 13,57 Fett%

Beilagen

Brot, Nudel, Salat

Bemerkung

Ich habe gelesen das tiefgefrorene Calamaris sehr viel Wasser ziehen, man sollte diese kurz blanchieren. Bei Frischen ist das nicht nötig.

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **307**

[Zurück]

Erdbeer-Bananen-Joghurt-Smoothie

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Probiotischer Joghurt Vanille

500 g Banane

250 g Erdbeeren

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Erdbeeren und Bananen im Mixer pürieren, den Joghurt zugeben und alles mixen. Wenn es zu dick ist, gibst du einfach etwas Fruchtsaft (beliebig) dazu. Nach Belieben crushed Ice dazu. Augen zu, genießen und an den letzten Urlaub am Strand denken.

Nährwerte pro Portion

184,6 kcal, 1,85g Fett, 9,02 Fett%

Eingetragen von Cookie24.

Aufrufe seit 04.06.2001: **430**

[Zurück]

Erdbeer-Bananen-Smoothie

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Erdbeeren
3-5 Bananen
1 "Schluck" Apfelsaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, kleinschneiden und zur Seite legen. Bananen schälen und ebenfalls kleinschneiden. Dann das Obst mit dem Stabmixer verrühren und immer wieder ein bißchen Apfelsaft dazugießen. Noch besser schmeckt es, wenn das Obst leicht angefroren ist! Ggf. mit crushed Ice auffüllen.

Nährwerte pro Portion

577 kcal, 2,7g Fett, 4,21 Fett%

Bemerkung

Irgendwie glaub ich das mit den Kalorien nicht ganz... naja... ich bin auch nicht gut im Schätzen, was die Menge angeht ;O))

Ich pack das Ganze immer in den großen Mix-Max (oder wie auch immer der große längliche Behälter mit blau-oder rotem Deckel heißt mit dem "Kreuz" innen) und dann ab in den Kühlschrank. Man kann es auch in Dessertschüsselchen füllen und einfrieren.

Das Rezept hab ich von Schuggi "knuddäldafür"

Eingetragen von Petilein.

Aufrufe seit 04.06.2001: **292**

[Zurück]

Joghurtkuchen

Zutaten (für 14 Portionen)

3 Eier

60 g Sonnenblumenöl

300 g Weizenmehl

150 g Puderzucker

250 g Fettarmer Joghurt 1,5% Fett

(12 g Kakao, schwach entölt = 2 EL)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Eidotter und Öl schaumig rühren, 2/3 des Zuckers dazugeben und weiterrühren, das Joghurt hineinrühren. Den Kakao mit Wasser glattrühren und in die Masse geben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen, und abwechselnd mit dem Mehl in die Joghurtmasse unterziehen. Ca. 40 min bei 180 C backen.

Nährwerte pro Portion

194 kcal, 6,2g Fett, 28,76 Fett%

Bemerkung

Man kann den Kuchen auch ohne Kakao backen, oder einen Marmorgulhupf (Ringkuchen) machen, oder durch 2 EL Mandeln, Nüsse oder kandidierte Früchte ersetzen.

Die Berechnung ist inkl. Kakao.

Eingetragen von Elisabeth(Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **628**

[Zurück]

Rot-Gelber-Bohnensalat

Zutaten (für 6 Portionen)

100 g Zwiebeln

10 g Olivenöl (1 TL vom Silberbesteck)

255 g Kidney-Bohnen, Konserve

360 g Wachsbohnen, Konserve

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Kidney-Bohnen abtropfen lassen, mit klarem Wasser spülen. Wachsbohnen abtropfen, spülen. Zwiebeln (am besten Frühlingzwiebeln) in kleine Ringe schneiden. Alles mischen, salzen und pfeffern. Ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

376,44 kcal, 11,75g Fett, 28,09 Fett%

Beilagen

Fladenbrot

Bemerkung

Mein absolut liebster Salat im Winter, wenn's nicht genügend günstiges frisches Gemüse gibt!

Eingetragen von hexe.

Aufrufe seit 04.06.2001: **271**

[Zurück]

Pellkartoffeln mit Quark

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Kartoffeln

0,2 l Buttermilch

500 g Magerquark

500 g Frühlingsquark, leicht

Salz, Pfeffer, Kümmelpulver, Sojasosse, Paprika edelsüss,
Schnittlauch, 8 Kräuter von Iglo

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Pellkartoffeln kochen. Magerquark, Frühlingsquark und Buttermilch in einer Schüssel verrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Geschmack würzen.

Nährwerte pro Portion

279,5 kcal, 3,35g Fett, 10,79 Fett%

Eingetragen von Christian.

Aufrufe seit 04.06.2001: **482**

[Zurück]

Bunter Bohnen Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Kidney Bohnen
400 g Pizzatomen (Dose)
150 g Bleichsellerie
1/2 Gurke
1 grüne Paprikaschote
1 Zehe Knoblauch
2 El. Salsaketchup
Kräutersalz
Pfeffer
Curry

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die abgetropften Bohnen mit den Tomaten in eine Schüssel geben.

Gurke, Paprikaschote und Bleichsellerie in Streifen schneiden und zu den Bohnen und Tomaten dazu geben. Ketchup, feingehackter Knoblauch und die Gewürze verrühren und unter das Gemüse heben. Das Ganze etwas ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

73,5 kcal, 0,5g Fett, 6,12 Fett%

Beilagen

Fladenbrot

Bemerkung

Passt auch gut zu Gegrilltem.

Eingetragen von Rose.

Aufrufe seit 04.06.2001: **318**

[Zurück]

Mariniertes Putenfleisch (Barbecue - Art)

Zutaten (für 2 Portionen)
ca. 50 ml dunkle Soja-Sauce
ca. 2 TL Tomatenketchup
ca. 200 Putenbrust
Saft einer halben Zitronen
Evtl. Sherry

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Putenbrust in dünne Streifen schneiden - man braucht beim Anbraten dann nicht mehr soviel Fett. Die Marinade mischen und das ca. 5 Stunden marinieren. Das Fleisch mit der Sauce in eine beschichtete Pfanne geben und wenn möglich ohne Fett anbraten. Ich bereite die Marinade mit ein bisschen Sherry, ohne schmeckts bestimmt auch.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 1,35g Fett, 8,1 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Ich marinieren die Reste von grösseren Putenstücken, die ich nicht zum Kochen benötigt habe und nehme mir fest vor einen amerikanischen Salat zubereiten. Das Fleisch hat es bisher noch nie in den Salat geschafft.:-)

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **761**

[Zurück]

Linsencreme

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g rote Linsen (gute Qualität)

400 g Gemüsebrühe (geht aber auch Wasser, wenn die Linsen gut sind; natürlich schon flüssig)

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

eventuell:

30 g Nüsse oder 1 Teelöfel gutes, aber geschmacksneutrales Öl

1 1/2 EL Apfel oder Weißweinessig

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

Zubereitung

Linsen im Wasser oder in der Brühe aufkochen. Auf kleiner Hitze in 30 min zu Brei garen, lauwarm abkühlen lassen.

Paprika und Zwiebeln eventuell Nüsse ganz klein hacken und unter die Linsen mischen. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion

678,6 kcal, 3,89g Fett, 5,16 Fett%

Bemerkung

Ihr könnt auch noch einen halben oder ganzen TL Paprikamark und dann ein halbes Bund Basilikum drunter mischen. Schmeckt dann ganz anders.

Berechnung ohne Nüsse oder Öl.

Mit Nüssen 861 kcal und 19,29 Fett = 19,12 %

Hält sich im Kühlschrank ca 4 Tage und schmeckt ähnlich wie manche Reformhausbrottaufstriche :o)

Eingetragen von Perdita.

Aufrufe seit 04.06.2001: **376**

[Zurück]

Quarkbrötchen II

Zutaten (für 0 Portion)

250 g Mehl

1 P. Backpulver

250 g Magerquark

1 Ei

ca 50 g Zucker

50-100 g Rosinen

1 TL Salz

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

7 Kommentare

Zubereitung

Mischen, formen, backen. Einfacher gehts nicht.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Kaffee!

Bemerkung

Ohne Zucker und Rosinen auch sehr gut. Wieviele Brötchen das Rezept gibt, weiß ich nicht mehr.

Eingetragen von conni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **679**

[Zurück]

Hackbraten mit Kartoffelkruste

Zutaten (für 4 Portionen)

15 g Halbfettbutter
500 g Putenbrust
500 g Kartoffeln
0,1 l Gemüsebrühe
500 g Tomaten
100 g Knorr fix für Hackbraten

Ø Bewertung



3 Bewertungen
3 Kommentare

Zubereitung

Die Putenbrust durch den Fleischwolf drehen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Tomaten in eine beschichtete Auflaufform schichten. Das Knorr fix für Hackbraten in 1/8 l Wasser einrühren und mit dem Putenfleisch mischen. Dann den Fleischteig über die Tomaten geben und die restlichen Tomaten darüber legen. Mit Pfeffer würzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese dann über die Tomaten legen. Die Brühe über die Kartoffeln gießen und das Ganze dann zugedeckt 45 Min. im Backofen garen. 1 EL Halbfettbutter auf den Kartoffeln verteilen und weitere 45 Min. offen garen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Salat

Bemerkung

Das Originalrezept ist aus dem Maggi-Kochstudio. Schmeckt aber abgewandelt auch sehr lecker.

Eingetragen von Zwerch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **866**

[Zurück]

Ungarische Liebe

Zutaten (für 2 Portionen)

4 Putenschnitzel
3 Tomaten
2 grüne Paprika
1/8 l Gemüsebrühe
1/8 l Schlagobers
Salz
Pfeffer
Knoblauch

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

2 Kommentare

Zubereitung

Das Fleisch zuerst mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten, die in Streifen geschnittenen Paprika hinzufügen und mit Knoblauch würzen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Schlagobers aufgießen. Die Sauce etwas einkochen lassen. Am Ende die Tomaten hinzufügen. Und nochmals mit Knoblauch abschmecken.

Nährwerte pro Portion

614 kcal, 33,2g Fett, 48,66 Fett%

Beilagen

Als Beilage empfiehlt sich Reis

Eingetragen von Martina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **874**

[Zurück]

Arabisches Fladenbrot

Zutaten (für 8 Portionen)

60 g Butter

500 g Weizenmehl

2 Tl Salz

ca. 300ml Wasser

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Das gesiebte Mehl in einer Schuessel mit der zerlassenen Butter vermengen. Salz zugeben. Mit genügend Wasser einen nicht zu festen Teig kneten. Kraeftig durchkneten. Den Teig etwa 1/2 - 3/4 Stunde ruhen lassen. Den Teig in 8 Kugeln teilen. Aus jeder Kugel duenne Fladen rund ausrollen. Bei 200 Grad etwa 15 min backen.

Nährwerte pro Portion

270 kcal, 6,75g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Das arabische Fladenbrot ist duenn. Das hier ist ein Originalrezept - man kann bestimmt mit weniger Butter experimentieren.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **776**

[Zurück]

Lavash

Zutaten (für 8 Portionen)

200 g Weizenmehl

125-150 ml warmes Wasser

1 TL Honig

1 TL Zucker

1 TL Trockenhefe

2 TL Salz

1/4 TL scharfer Paprika

1/4 TL Cayennepfeffer

1 Eiweiss

verschiedene Koerner (Sesam, Mohn, Kuemmel)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Die Trockenhefe im warmen Wasser mit dem Zucker und Honig auflösen. Nach etwa 15 Minuten diese Mischung zu den vermischten trockenen Zutaten geben und daraus einen geschmeidigen Teig kneten.

In einer Plastikdose im Kuehlschrank eine knappe Stunde ruhen lassen (also nicht im Warmen gehen lassen, wie normalerweise bei Hefeteig).

Dann den Teig nochmal durchkneten und ganz duenn auswallen.

Den Teig mit einer Gabel einstechen und mit dem Eiweiss bepinseln.

Dann in laengliche Dreiecke schneiden (ungefaehr 32 Stueck) und auf Backpapier auf ein Backblech legen oder auf ein nicht gefettetes, aber leicht bemehltes Backblech.

Mit den Koernern bestreuen.

Bei mittlerer Hitze (180 Grad im Elektroofen) 10 Minuten lang backen oder bis die Dreiecke leicht gebraeunt sind.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 0,35g Fett, 2,63 Fett%

Beilagen

Dazu arabische Dips servieren (Hummus oder Baba Ganoush, etc.)

Bemerkung

In der Naehrwertangabe sind die Koerner nicht enthalten. Sesam und Mohnkoerner haben viel Oel. Zusammen mit Kuemmel oder Kreuzkuemmel sind sie traditionelle Koerner fuer Lavash, aber man kann ja experimentieren.

Lavash ist eine tolle Alternative zu Chips, wenn's um's Dippen geht.

Man kann den Teig bis zu einer Woche vorher zubereiten und im Kuehlschrank aufbewahren. Nicht zu lange gehen lassen. Lavash soll duenn und knusprig sein.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **715**

[Zurück]

Champignon Salat

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Frische Champignons

1 Tomate

1 Gewürzgurke

1 Knoblauchzehe

Saft von 1 Zitrone

2 Stiele Petersilie

1 TL Zucker

Jodsalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abbrausen, entkernen klein würfeln Gurke in Scheiben schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden und hacken. Alles mit den Pilzen mischen. 1 EL Zitronensaft darüber träufeln. Petersilie fein hacken. Übrigen Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Über die vorbereiteten Salatzutaten geben. Mischen und ca.15 marinieren. Nochmals abschmecken. Petersilie darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 5g Fett, 50 Fett%

Eingetragen von Clara1.

Aufrufe seit 04.06.2001: **429**

[Zurück]

Kokos-Buttermilchkuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

2 Eier
2 Tassen Buttermilch
4 Tassen Weizenmehl
2 Tassen Zucker
1 P. Vanillezucker
1 1/2 TL Backpulver
2 Tassen Kokosraspeln
1/2 Tasse Zucker
200 g Schlagsahne, 30% Fett

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

8 Kommentare

Zubereitung

Die Eier, Buttermilch, Mehl und Zucker mit dem Backpulver und Vanillezucker zu einem Teig verrühren. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes oder gefettetes (allerdings noch nicht mit eingerechnet) Backblech geben.

Den restlichen Zucker (1/2 Tasse) mit den Kokosraspeln vermischen und über den Teig streuen.

Bei 175°C auf mittlerer Schiene 20 Min. backen. Den noch heißen Kuchen sofort mit der Sahne übergießen.

Kuchen abkühlen lassen und genießen!

Nährwerte pro Portion

353 kcal, 7,3g Fett, 18,61 Fett%

Eingetragen von Conny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **801**

[Zurück]

Easy Mexican Salad

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Paprika

125 g Mais

125 g Kidney-Bohnen, Konserve

50 ml Texicana Salsa Soße

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Paprika (Grün und Rot gemischt) sehr klein schneiden, mit dem abgetropften Mais, den gut gewaschenen Bohnen und der Salsa vermischen. Schnell, einfach und superlecker. Wem die Soße zu scharf ist verdünnt mit ein wenig Wasser.

Nährwerte pro Portion

277,38 kcal, 1,95g Fett, 6,33 Fett%

Beilagen

Brot, Ofenkartoffeln, Putenschnitzel.....

Bemerkung

Habe nur ca. Angaben bei den Mengen gemacht, da ich nicht genau wusste, was sonst in einer Dose so drinne ist. Nehme je eine Dose und 2 Paprikaschoten. Soße nach Geschmack.

Eingetragen von Julia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **604**

[Zurück]

Nudeln mit Thunfischsoße

Zutaten (für 3 Portionen)

150 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve

400 g Eierteigwaren (Nudeln), gekocht

500 g Tomaten, Konserve

500 g Tomato al Gusto Champignon

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen.

Thunfisch in einen Topf geben, beide Tomaten Packungen dazu geben.

Alles gut verrühren und erwärmen. Dann abschmecken, eventuell mit etwas Balsamico.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 3,7g Fett, 9,79 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **622**

[Zurück]

Nudelsalat II

Zutaten (für 1 Portion)

120 g gekochte Hörnchennudeln,
4 EL Mais (Konserven)
4 Cornichons
2 Scheiben Putenbrustaufschnitt
4 EL Kidneybohnen
1 Tomate
1/2 Apfel
1/2 Zwiebel
4 TL Miracel Wip Balance
125 g Magermilch Joghurt
2 TL Cillisaucen süß von Rila
2 TL Gurkensud
Salz
Pfeffer
1 EL Schnittlauch
Einige Tropfen Süsstoff

Zubereitung

Cornichons, Putenbrust, Tomate, Apfel und Zwiebel klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Nährwerte pro Portion

564,5 kcal, 7,95g Fett, 12,67 Fett%

Eingetragen von Rita S..

Aufrufe seit 04.06.2001: **803**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

4 Kommentare



Puten-Kartoffel-Tomaten-Gratin

Zutaten (für 4 Portionen)

6 Pellkartoffeln (in Scheiben)
ca. 4 EL Kondensmilch 4 % Fett
2 Putenschnitzel à 150 g (in Stückchen)
1 Dose Champignons (geschnitten)
2 P. Tomato al gusto
50 g Käseraspel "Du darfst"
Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Kartoffelscheiben in eine flache, eckige Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer u. Paprikapulver würzen und mit der Kondensmilch beträufeln. Fleischwürfel kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten, auch etwas würzen und auf die Kartoffelscheiben geben. Pilze abtropfen, ebenfalls darübergerben, dann das Tomato al gusto darauf verteilen. Mit dem Reibekäse bestreuen und bei 200 ° ca. 15-20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

593 kcal, 14,2g Fett, 21,55 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Marion.

Aufrufe seit 04.06.2001: **666**

[Zurück]

Thunfisch-Dip

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei

150 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve (1 Dose)

150 g Joghurt 0,1 % Fett

40 g Miracel Whip Joghurt (2 EL)

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Ei kochen und kleine Würfel schneiden. Thunfisch abgiessen, Saft auffangen. Joghurt, Majo, Zitronensaft und Saft von Thunfischdose verrühren. Ei und Thunfisch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

195,5 kcal, 5,75g Fett, 26,47 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **409**

[Zurück]

Schneller Bienenstich II

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

1 Eiweiß

600 ml Milch 1,5%

100 g Weizenmehl

15 g Backpulver

150 g Puderzucker

120 g Paradies Creme Vanille-Geschmack (2 P.)

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Teig zu Bisquit verarbeiten (Eier, Puderzucker, Mehl und Backpulver). In eine 26 cm Springform geben. 20 Min - 175 Grad backen. Einmal durchschneiden. Milch und Paradiescreme verquirlen und auf den unteren Boden streichen. Deckel darauf setzen.

Nährwerte pro Portion

171 kcal, 4g Fett, 21,05 Fett%

Bemerkung

Bevor man den Bisquit in den Ofen schiebt, könnte man noch Mandelblättchen darauf streuen.

Weiß aber nicht wieviel diese (100 g) Kalorien haben

Eingetragen von AnkeP.

Aufrufe seit 04.06.2001: **919**

[Zurück]

Lasagne Florentin

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Spinat

1 Knoblauchzehe

200 g Exquisa Frischkäse 4%

1 Fleischtomate

250 g Buitoni Lasagne (ohne Vorkochen)

1/2 l Wasser

2 Btl. Fix für Spaghetti Bolognese

75 g Gouda 30% oder Käseraschel Du darfst

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Spinat verlesen, Blätter abzupfen und gründlich waschen und mit der zerdrückten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten dünsten. Frischkäse unterrühren. Fleischtomate in Scheiben geschnitten auf den Boden einer Auflaufform legen. Die Nudelblätter im Wechsel mit Spinat übereinander schichten. Fix für Spaghetti Bolognese kochen und über die Lasagne gießen. Den Käse darüber streuen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 40 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

386 kcal, 7,5g Fett, 17,49 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **696**

[Zurück]

Kartoffel-Gratin III

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eigelb

1000 g Kartoffeln

1 Becher Saure Sahne, 10% Fett

100 ml Kondensmilch, 4% Fett

70 g Gouda light (ca. 30% F.i.Tr.)

1 gestr. TL Salz, Pfeffer, Muskat

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffelscheiben, ca. 2 mm dick, schuppenförmig in eine leicht gebutterte Auflaufform schichten. Das Eigelb mit der sauren Sahne und der Kondensmilch verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Dann über die Kartoffeln gießen. Käse darüber streuen und im vorgeh. Backofen bei 190 Grad auf der untersten Schiene 35-45 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 11g Fett, 30 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **666**

[Zurück]

Kasseler mit Gemüse überbacken

Zutaten (für 8 Portionen)

2 kg Kasseler (mager)
1 kleine Dose Erbsen
1 kleine Dose Mais
ca. 750 g Möhren
5-7 EL Milch 0,3%
500 ml Kondensmilch 4%
150 Schmelzli
Salz

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Den Kasseler im Bratentopf oder Schlauch 2-2,5 Std. bei 200-220 Grad garen. Etwas abkühlen lassen, dann Fleisch in Scheiben schneiden und schuppenförmig in eine Fettpfanne legen. Das Gemüse miteinander vermischen und auf das Fleisch geben. Milch, Kondensmilch und Schmelzli zusammen erhitzen, bis der Schmelzkäse aufgelöst ist. Salz nach Geschmack dazugeben (ca. 1 - 1 1/2 TL) Die Sauce über das Gemüse gießen und das Ganze bei ca. 200 Grad 20-30 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

456 kcal, 13,8g Fett, 27,24 Fett%

Beilagen

Kartoffeln oder -brei.

Bemerkung

Schmeckt auch mit Schweine- oder Rinderbraten!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **511**

[Zurück]

Besser Streuseltorte

Zutaten (für 16 Portionen)

Teig:

75 g Halbfettbutter, 100 g Zucker, 2 Eier, 2 EL Rum
= schaumig rühren

140 g Mehl, 2 EL Gustin, 2 gestr. TL Backpulver
=mischen und unterrühren

Streusel:

140 g Mehl, 70 g Zucker, 1 Vanillezucker, 70 g Halbfettbutter
= mit den Händen zu Streuseln verkneten.

Rührteig in eine leicht gefettete Springform streichen und mit Streuseln belegen. 30-35 Min. bei 175 Grad backen. Tortenboden erkalten lassen und dann waagrecht durchschneiden und mit der Buttercreme füllen.

Buttercreme: 375 ml Milch, 1 Vanillepudding, Zucker
=Pudding laut Anweisung mit der Milch zubereiten und erkalten lassen.

125 g Halbfettbutter
=schaumig rühren und den Pudding unterrühren.

Zubereitung

Torte füllen und obenauf mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

225 kcal, 7g Fett, 28 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **485**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Erfrischender Pfirsich-Buttermilchpudding

Zutaten (für 4 Portionen)

3/8 Liter Milch 0,3%
1 P. Vanillepudding
3 EL Zucker
1 Dose Pfirsiche
1/2 Liter Buttermilch

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Aus den o.g. Zutaten einen Pudding kochen und abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. 1 Dose Pfirsiche abtropfen lassen. Die Hälfte der Pfirsiche pürieren und mit der Buttermilch unter den Pudding rühren. Die restl. Pfirsiche in Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Je nach Geschmack noch etwas Zucker oder Süßstoff dazugeben.

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 1g Fett, 4,29 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **348**

[Zurück]

Kasseler-Auflauf mit Sauerkraut

Zutaten (für 6 Portionen)

1500 g Kartoffeln
1 Becher Saure Sahne, 10% Fett
750 g Kasseler, gegart
150 g ger. Gouda light (30% F.i.Tr.)
1 Dose (800 ml) Sauerkraut, gegart
1/4 l Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Kaltes Kasseler in Würfel schneiden. Sauerkraut ca. 20 Min. kochen und Saft abgießen. Kartoffeln mit Salzwasser garen und mit ca. 1/4 l heißer Milch einen Kartoffelbrei herstellen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Zutaten in folgender Reihenfolge in eine 25x35 cm große Auflaufform einschichten: Kasseler, Sauerkraut, Kartoffelbrei, saure Sahne und obenauf geraspelter Käse. Bei 180 Grad auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. garen lassen,

Nährwerte pro Portion



























455 kcal, 11,7g Fett, 23,14 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **473**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Schinkenkartoffeln	12.02.2002		noch nicht bewertet
Überbackenes Gemüse	12.02.2002		noch nicht bewertet
Champignon-Filet-Topf	12.02.2002		1 Bewertung
Überbackene Kasseler-Scheiben	12.02.2002		2 Bewertungen
Schlanker Heringssalat	12.02.2002		noch nicht bewertet
Burgunder-Topf	11.02.2002		2 Bewertungen
Kabeljau in Paprika-Aprikosen-Soße	11.02.2002		noch nicht bewertet
Rosenkohl-Ragout in Paprika-Rahm	11.02.2002		noch nicht bewertet
Mandarinen-Kirsch-Quark	11.02.2002		noch nicht bewertet
Chinesische Nudelsuppe	11.02.2002		noch nicht bewertet
Gedämpfte Forelle	11.02.2002		noch nicht bewertet
Kantonesische Pickles	11.02.2002		noch nicht bewertet
Zucchini-Hack-Lasagne	11.02.2002		noch nicht bewertet
Thunfischbaguette	10.02.2002		noch nicht bewertet
Cookies mit Schokoladenstückchen	10.02.2002		noch nicht bewertet
Bunte Hähnchenbrustpfanne mit Reis	10.02.2002		1 Bewertung
Mini-Käsekuchen	10.02.2002		3 Bewertungen
Zuckererbsen-Möhren-Puten-Soja-Wok	10.02.2002		noch nicht bewertet
Kabakuchen	10.02.2002		8 Bewertungen
Pizzabrot (Brotbackautomat)	10.02.2002		5 Bewertungen
Hähnchenbrustfilet-Auflauf	10.02.2002		1 Bewertung
Käsesuppe	10.02.2002		noch nicht bewertet
Möhrenmuffins	10.02.2002		1 Bewertung
Dattelmuffins	10.02.2002		noch nicht bewertet
Kartoffelklöße mit Schinkenfüllung	10.02.2002		noch nicht bewertet
Pizzaschnecken	10.02.2002		noch nicht bewertet

Vollkornbrot mit Tomaten-Apfel-Aufstrich

10.02.2002

👤👤👤👤👤 noch nicht
bewertet

Schoko-Frischkäse-Muffins

09.02.2002

👤👤👤👤👤 1 Bewertung

Quark-Rosinen-Brötchen

09.02.2002

👤👤👤👤👤 noch nicht
bewertet

Tex-Mex-Salat

09.02.2002

👤👤👤👤👤 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 **9** 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Schinkenkartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

800 g Pellkartoffeln, in Scheiben

250 g Delikateß Kochschinken

250 g Kondensmilch, 4% Fett

2 gehackte Zwiebeln

100 g Käseraschel 30%

Salz, Pfeffer, Muskat

1 TL Halbfettbutter

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Zwiebelwürfel in der Butter glasig dünsten und mit den Kartoffelscheiben und den Schinkenstreifen vermengen und in eine Auflaufform geben. Die Kondensmilch mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit der Hälfte des ger. Käses verrühren. Über die Schinken-Kartoffeln gießen und im vorgeh. Ofen bei 200 Grad c.30 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Garzeit mit dem restl. Käse bestreuen.

Nährwerte pro Portion

422 kcal, 13g Fett, 27,73 Fett%

Beilagen

Gemüse

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **606**

[Zurück]

Überbackenes Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

150 g Delikateß Kochschinken

200 g Erbsen

200 g Möhren (Karotten)

200 g Mais

100 g ger. Gouda light (30% F.i.Tr.) oder Käseraspel 30%

600 g Pilze, frisch

ca. 100-125 g Milch, entrahmt 0,3%

1 TL Fondor, Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Erbsen und Möhren fast gar kochen, die Pilzscheiben anbraten. Eine Auflaufform ganz leicht fetten, dann nach der Reihe Möhren, Erbsen, Mais (abgetr.) und die angebratenen Pilze einfüllen. Die Eier mit Fondor, Salz und der Milch mit einem Schneebesen gut druchschlagen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden, den ger. Käse unter die Eimasse rühren, dann die Eimasse über das Gemüse in der Auflaufform gießen. 20-30 Min. bei 200 Grad backen.

Nährwerte pro Portion

286 kcal, 9,5g Fett, 29,9 Fett%

Beilagen

Kartoffelbrei oder Kartoffeln, Salat

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **807**

[Zurück]

Champignon-Filet-Topf

Zutaten (für 10 Portionen)

1500 g Schweinefilet
300 g roher Schinken, mager
1 Liter Kondensmilch, 4% Fett
500 g Zwiebeln
500 g frische Pilze
Salz, Pfeffer, 1 EL Mondamin

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Das Filet in Scheiben schneiden und anbraten. Pilze, Schinken und Zwiebeln zerkleinern und getrennt dünsten. Angebratene Zutaten in eine Auflaufform geben. Die Kondensmilch erhitzen und mit Mondamin binden. Gut würzen und über den Auflauf gießen. Im Backofen 30 Min. bei 220 Grad überbacken.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 7,8g Fett, 21,6 Fett%

Beilagen

Reis und Salat

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **789**

[Zurück]

Überbackene Kasseler-Scheiben

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Scheiben á 125 g Kasseler
150 g ger. Gouda (30% F.i.Tr.)
1 kleine Dose Spargel, gegart
1 kleine Dose Champignons, gegart
Kartoffelpüree (für 5 Portionen)
Saft von einer halben Zitrone
1/2 Bd. Petersilie

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

Zubereitung

Das Fleisch in eine Auflaufform geben, abgetr. Champignons und Spargelstücke zum Fleisch geben. Zitronensaft und geh. Petersilie darüber verteilen, mit dem Gouda bestreuen und im vorgeh. Backofen bei 200 Grad 8-10 Min. backen. Kartoffelpüree dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

436 kcal, 13,7g Fett, 28,28 Fett%

Beilagen

Evtl. noch zusätzlich Bohnengemüse

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **718**

[Zurück]

Schlanker Heringssalat

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Hering
1 kleine Zwiebeln
1 kleiner Apfel
2 Cornichons
2 EL Magerquark
75 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
1 Spritzer Weißweinessig
Salz, Zucker, weißer Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
200 g Pellkartoffeln

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Hering in feine Streifen schneiden, Cornichons, Zwiebeln und Apfel würfeln, alles locker vermengen. Quark mit Joghurt verquirlen, mit Essig, Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Alles miteinander mischen, mit Schnittlauchröllchen garnieren. Mit Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Portion

533,5 kcal, 17,81g Fett, 30,04 Fett%

Bemerkung

Für roten Heringssalat zusätzlich 2 EL gewürfelte Rote Bete aus dem Glas und ein paar EL Einlegeflüssigkeit dazugeben.

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **430**

[Zurück]

Burgunder-Topf

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Sonnenblumenöl (entspr. 12 g)
100 g Saure Sahne, 10% Fett
750 g Rindergulasch, mager
50 g gewürfelter Lachsschinken
500 g Möhren (Karotten)
300 g kleine Zwiebeln oder Schalotten
0,25 l Rotwein (z.B. Burgunder)
2 gestr. EL Mehl (20 g)
Salz
schwarzer Pfeffer
Edelsüß-Paprika
Muskat

Ø Bewertung



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Zwiebeln oder Schalotten schälen, evtl. halbieren oder vierteln. Fleisch abtupfen und Öl erhitzen. Portionsweise scharf anbraten, herausnehmen. Schalotten im Bratsatz anbraten, Fleisch wieder zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika würzen. Nach und nach mit 1/4 l Wasser und 1/4 l Wein ablöschen. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren. Möhren schälen, waschen und schräg in Streifen schneiden. Ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben, fertigkochen. Saure Sahne und 20 g Mehl verrühren. Ins Gulasch rühren, Schinkenwürfel wieder zufügen. Weitere 5 Minuten köcheln, abschmecken.

Nährwerte pro Portion

386,22 kcal, 10,07g Fett, 23,47 Fett%

Beilagen

Dazu schmecken Kartoffelklöße.

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **643**

[Zurück]

Kabeljau in Paprika-Aprikosen-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Butter
75 g Mehl zum Wenden
2 mittelgroße Zwiebeln (ca. 100 g)
3 rote Paprikaschoten (ca. 600 g)
800 g Kabeljaufilet
1 Dose Aprikosen, 425 ml Konserve
1 TL Instantgemüsebrühe, z.B. Gefro
1 Stück (ca. 20 g) frischer oder etwas gemahlener Ingwer
Salz, Cayennepfeffer
ca. 3 EL Zitronensaft

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Paprika putzen, waschen und längs vierteln. 2 Viertel würfeln. Rest Paprika klein schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, den Saft auffangen. 3 Hälften würfeln, Rest der Aprikosen klein schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Gewürfelte Paprika und Aprikose zu Dekoration aufheben.
Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Ingwer und Zwiebeln darin andünsten. Paprika und Aprikosenstücke zugeben. Ca. 5 Minuten dünsten. Mit 200 ml Wasser und 7 EL Aprikosensaft aufkochen. Brühe darin auflösen. Zugedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Warm stellen.
Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. In Stücke schneiden. Fisch in Mehl wenden, abklopfen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin 5 Minuten braten, dabei öfters wenden. Fisch mit Soße anrichten und mit Paprika- und Aprikosenwürfel bestreuen.

Nährwerte pro Portion

436,89 kcal, 11,64g Fett, 23,98 Fett%

Beilagen

Dazu passen Bandnudeln und ein kühler Weißwein.

Bemerkung

Wer mag, gibt noch 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner zu der Soße.

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **194**

[Zurück]

Rosenkohl-Ragout in Paprika-Rahm

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Kartoffeln
750 g Rosenkohl
Salz
500 g Tomaten
150 g Zwiebeln
30 g Halbfettbutter
30 g Mehl
1 TL Edelsüß-Paprika
0,2 l Gemüsebrühe
0,5 l Tomatensaft
100 g Saure Sahne
weißer Pfeffer
1/2 Bd. Petersilie

Ø **Bewertung**

⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Kartoffeln waschen und 20 Minuten kochen. Rosenkohl putzen, waschen und evtl. halbieren. Ca. 1/4 Liter Salzwasser aufkochen, Rosenkohl eingeben und ca. 15-18 Minuten garen. Tomaten putzen, waschen und vierteln und entkernen. Dann das Fruchtfleisch kleiner schneiden.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kohl abgießen und das Gemüsewasser auffangen. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln leicht andünsten. Mit Mehl und Paprikapulver bestäuben und anschwitzen. Mit der Brühe und nach und nach mit dem Gemüsewasser (bis zur gewünschten Dicke) ablöschen. Dann bei milder Hitze die Saure Sahne unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln pellen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Rosenkohl und den Tomaten in der Soße erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

337 kcal, 7,13g Fett, 19,04 Fett%

Eingetragen von Chrissi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **311**

[Zurück]

Mandarinen-Kirsch-Quark

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Magerquark

1 Glas Kirschen

1 Dose Mandarinen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Früchte abtropfen und alles mit dem Quark verrühren. Mit etwas Kirschsafte glattrühren und evtl. mit etwas Zimt verfeinern.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Geht schnell und einfach und hat kein Fett.

Eingetragen von Martina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **351**

[Zurück]

Chinesische Nudelsuppe

Zutaten (für 1 Portion)

TL dünne Soja-Sauce
50 g Putenbrust, ohne Haut
50 g chinesische Eiernudeln
1-2 Blatt Chinakohl
2 getrocknete chinesische Pilze (Dongu oder Wolkenohren)
250 ml Klare Gemüsebrühe
1 Scheibe Ingwer
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 min weichen lassen.
Gemüsebrühe mit Ingwer aufkochen. Putenbrust im Mixer pürieren mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Kleine Klöße formen und ab damit in die Brühe. Ca. 5 min auf kleiner Flamme mehr ziehen als kochen lassen. Chinakohl und Pilze in Streifen schneiden in die Brühe geben. Feuer aus und nur noch ziehen lassen. So bleibt das Gemüse knackig. Während ihr die Brühe kocht nebenbei die Nudeln nach Packungsanweisung separat kochen. Dann die gekochten Nudeln in eine große Schale Brühe mit Fleisch und Gemüse drauf und schnell die Stäbchen geschwungen.

Nährwerte pro Portion

248,4 kcal, 2,29g Fett, 8,3 Fett%

Bemerkung

Wer es scharf mag, kann mit Chilliesauce nachwürzen.

Die Gemüsesorten sind variabel, z.B. Bambussprossen aus der Dose, Sojasprossen, Champignons ...(auf die Garzeiten achten!)

Eingetragen von Anya.

Aufrufe seit 04.06.2001: **457**

[Zurück]

Gedämpfte Forelle

Zutaten (für 2 Portionen)

- 500 g Forelle
- 1 EL Reiswein (trockener Weißwein geht auch)
- 1 TL dünne Sojasauce
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Scheiben Ingwer
- 1 TL Reissessig
- Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Forelle waschen, salzen und auf einen großen Teller legen. Mit Reiswein, Essig, Sojasauce begießen. Frühlingszwiebeln und Ingwer in dünne Streifen schneiden; Knoblauch hacken. Über die Forelle streuen. In einem weiten Topf eine Tasse umgedreht hineinstellen. Etwa 5 cm hoch Wasser angießen. Fisch auf die Tasse stellen. Wasser zum Kochen bringen und den Fisch ca. 15 - 20 min bei starker Hitze dämpfen.

Nährwerte pro Portion

587,4 kcal, 12,66g Fett, 19,4 Fett%

Beilagen

Zum Stippen: 1 EL brauner Reissessig mit 1 TL gehacktem Ingwer vermischen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **254**

[Zurück]

Kantonesische Pickles

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 Gurke

1/2 Rettich

1 Möhre

2 EL Reissessig oder Weißweinessig

1 EL Zucker

1 TL Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Gemüse putzen und in stäbchengerechte Stücke schneiden. Mit Salz vermischen und 1/2 h ziehen lassen. Danach unter fließendem Wasser abspülen. Aus Essig, Zucker und 2-3 EL Wasser eine Marinade mischen und unter das Gemüse mengen. Ca. 3 h ziehen lassen. Super als Ergänzung für jedes chinesische Essen.

Nährwerte pro Portion

49 kcal, 0,4g Fett, 7,35 Fett%

Bemerkung

Kann sehr gut auch schon einen Tag vorher zubereitet werden.

Nur mit Reissessig (weiß) ergibt es den originalen Geschmack

Eingetragen von Anya.

Aufrufe seit 04.06.2001: **286**

[Zurück]

Zucchini-Hack-Lasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

40 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Möhren
300 g mageres Rinderhack (Tatar)
2 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten (800 g)
1 TL getrocknete italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
300 g Zucchini
1/4 l Milch (1,5 % Fett)
1 EL Kräuterfrischkäse "light"
4 EL heller Saucenbinder
1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum
150 g Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen)
40 g Parmesan

Ø Bewertung

★★★★★

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Getrocknete Tomaten mit 300 ml heißem Wasser übergießen u. ca. 30 Min. quellen lassen. Zwiebel u. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Möhren schälen u. in kleine Würfel schneiden. Tatar in einer beschichteten Pfanne ohne Fett krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch u. Möhren zugeben, andünsten. Tomatenmark kurz mitrösten. Tomaten zerkleinern, mit dem Saft zugeben. Getrocknete Tomaten abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Tomaten klein würfeln. Mit den italienischen Kräutern zur Tomatensauce geben. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. einkochen lassen. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Zucchini putzen, waschen u. der Länge nach in Scheiben schneiden. Milch mit Kräuterfrischkäse u. 1/4 l Tomaten-Einweichwasser verrühren, aufkochen u. mit dem Saucenbinder andicken. Gehackte Kräuter einrühren, mit Salz u. Pfeffer abschmecken. 1/4 der Tomaten-Hack-Sauce in einer Auflaufform verteilen. Lasagneplatten, Zucchinischeiben, Tomaten- u. Kräutersauce darüber schichten u. wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Als letzte Schicht Kräutersauce nehmen. Parmesankäse fein reiben, drüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E- u. Gasherd: 220 Grad/Stufe 4) ca. 40 Min. backen. Bei ausgeschaltetem Ofen noch 5 Min. ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 8g Fett, 17,14 Fett%

Eingetragen von Ute.

Aufrufe seit 04.06.2001: **529**

[Zurück]

Thunfischbaguette

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Tomatenketchup (2 EL)

120 g Mozzarella 45% F.in.Tr.

150 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve

240 g Baguette/-brötchen (4 Stk. von Aldi zum aufbacken)

60 g Zwiebeln (1 Stk.)

100 g Tomaten (1 Stk.)

10 g Olivenöl (2 TL)

Salz

Pfeffer

Oregano

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Backofen auf 200-220 Grad vorheizen. Baguette-Brötchen im Ofen auf mittlerer Schiene in 8-10 min. fertig backen.

Inzwischen Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate ebenfalls in feine würfeln. Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Olivenöl, Zwiebel und Tomate zugeben. Mozzarella würfeln und mit der Thunfischmasse vermischen. Mit Ketchup, Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Baguette-Brötchen aus dem Ofen nehmen, anschneiden (nicht durchschneiden), aufklappen und die Thunfischmasse darauf verteilen.

Nährwerte pro Portion

647 kcal, 17,6g Fett, 24,48 Fett%

Bemerkung

Ist auch mit Sonntagsbrötchen Mehrkorn von Aldi sehr lecker. Man kann die Semmeln auch durchschneiden und die Masse auf die Hälften verteilen.

Eingetragen von Conny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **560**

[Zurück]

Cookies mit Schokoladenstückchen

Zutaten (für 12 Portionen)

40 g Halb fettmargarine (z.B. Lätta)

80 g Zucker

1 TL Vanillinzucker

1 EL Honig

1 Ei

130 g Mehl

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

75 g Schokotröpfchen zum Einbacken (z.B. von Schwartau)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. In einer grossen Schüssel die Halbfettmargarine, den Zucker, den Vanillinzucker, den Honig und das Ei mit dem Handrührgerät kurz verquirlen. In einer zweiten Schüssel das Mehl, das Backpulver und das Salz mit einem Schneebesen verrühren und zur Halbfettmargarinemischung geben. Zuletzt die Schokotröpfchen zum Teig geben und kurz unterheben. Den Cookie-Teig mit einem Esslöffel portionsweise abstechen, auf das Backblech setzen und eventuell mit einer Gabel etwas flach drücken. Mindestens 5 cm Abstand lassen, da der Teig beim Backen etwas auseinander läuft. Die Cookies im Backofen etwa 12 Minuten backen bis die Ränder hellbraun sind. Cookies aus dem Backofen nehmen und etwa 2 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion

136 kcal, 4g Fett, 26,47 Fett%

Bemerkung

Die Cookies sind zwar Low Fett, aber wegen des hohen Zucker- und Honiggehalts eine wahre Kalorienbombe. Eventuell weniger Zucker nehmen und an der Schokolade sparen. Sind dann immer noch süss genug.

Eingetragen von Tazi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **454**

[Zurück]

Bunte Hähnchenbrustpfanne mit Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Soja-Sauce
20 g Kondensmilch, 4% Fett
500 g Paprika (gefroren)
200 g Reis
10 g GEFRO Suppe (Brühe)
300 g Delikatess Gemüse-Platte, tiefgefroren
500 g Hähnchenbrust
Chilipulver
Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Hähnchenbrust in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne kräftig anbraten. Reis mit Brühe bissfest kochen. Gemüse zu dem Fleisch geben und nochmals anbraten bzw. dünsten. Mit Sojasoße, Chilipulver und Pfeffer kräftig würzen. Die Kondensmilch mit 200ml Wasser auffüllen dazugießen. Alles nochmal kurz aufkochen lassen. Den Reis dazugeben. Nochmal abschmecken.

Nährwerte pro Portion

376,8 kcal, 2,66g Fett, 6,35 Fett%

Bemerkung

Habe ich selbst ausgetüftelt, gibt es bei uns öfters (auch mal mit anderen Gemüsesorten). Habe bis jetzt nur nicht gewusst das es If30 ist. HUUH. Nehme zur Zeit TK-Gemüse weil mir das frische zu teuer ist.

Eingetragen von Pfundsfrau.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1071**

[Zurück]

Mini-Käsekuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

1 Ei
1 Eiweiß
50 g Halbfettbutter
500 g Magerquark
40 g Zucker
40 g Vanillinzucker
4 g Backpulver (ca. 1/4 P.)
60 g Mandarine, Konserve
60 g Grieß, roh

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

Aus den beiden Eiweiß Eischnee herstellen. Quark, Eigelb, Vanillinzucker, Zucker, Backpulver, Grieß und Halbfettbutter oder -margarine verrühren. Die gut abgetropften Mandarinen unterrühren, danach den Eischnee unterheben. Die Masse in eine kleine Springform (18 cm) geben und bei 160°C Heißluft ca. 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

150,74 kcal, 3,38g Fett, 20,18 Fett%

Bemerkung

Wenn man die Zutaten verdoppelt, reicht es für eine große Springform!

Eingetragen von AnjaF.

Aufrufe seit 04.06.2001: **715**

[Zurück]

Zuckererbsen-Möhren-Puten-Soja-Wok

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Putenbrust, ohne Haut

6 mittelgroße Möhren

200 g Zuckererbsenschoten

4 EL Olivenöl

4 EL Rohrzucker (brauner Zucker)

2 EL Speisestärke

175 ml Gemüsebrühe

4 EL Soja-Sauce

250 g Naturreis, gekocht (sind 2 Kochbeutel)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Zucker, Sojasauce und Speisestärke vermischen und das Fleisch darin ca. 15 - 20 Minuten marinieren (bei Zimmertemperatur). Karotten schaben und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Zuckererbsen waschen und abziehen.

Den Wok erhitzen und das Öl hineingeben. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel aus der Marinade in den Wok heben und unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Karotten und Brühe dazugeben und mit verminderter Temperatur ca. 10 Minuten schmoren. Die Zuckererbsen hinzufügen und etwa 2 Minuten knackig-gar kochen. Die Temperatur leicht erhöhen und die Marinade hineingießen. Offen etwa 2 Minuten weiterkochen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Parallel dazu den Reis kochen.

Nährwerte pro Portion

440 kcal, 14g Fett, 28,64 Fett%

Eingetragen von Pezie.

Aufrufe seit 04.06.2001: 311

[Zurück]

Kabakuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

125 g Halbfettbutter

250 g Zucker

3 Eier

2 EL Rum

= schaumig rühren

150 g saure Sahne

= unterrühren

250 g Mehl

1/2 Pck. Backpulver

6 EL Kaba

= mischen und unterrühren

Ø **Bewertung**



8 Bewertungen

8 Kommentare

Zubereitung

Teig in eine leicht gefettete, bemehlte Kastenform füllen. Bei 200 Grad ca. 40 Min. auf unterer Schiene im vorgeheizten Backofen backen. Nach dem Backen 10 Min in der Form abkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen, Vor dem Verzehr mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 4g Fett, 21,18 Fett%

Bemerkung

Der Kuchen bleibt eine Woche saftig!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **925**

[Zurück]

Pizzabrot (Brotbackautomat)

Zutaten (für 1 Portion)

110 ml Wasser
110 ml passierte Tomaten
1 EL Halbfettmargarine
1 TL Zucker
1 TL Salz
300 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)
1/2 TL Trockenhefe
ca. 4 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian,
Rosmarin)
Prise Knoblauch, granuliert

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen
5 Kommentare

Zubereitung

Für den Brotbackautomaten die Zutaten in dieser Reihenfolge einfüllen:

Wasser, Flüssigkeiten zuerst, dann feste Zutaten und die Hefe zum Schluß. Zucker und Salz sollten am äußeren Rand verstreut werden. Wenn Sie die Hefe begeben, formen Sie einen kleinen Krater in der Mitte und geben die Hefe dort hinein.

Programm: normal oder französisch

Bräunung: hell

Nährwerte pro Portion

1097 kcal, 11g Fett, 9,02 Fett%

Bemerkung

Nährwerte sind für das ganze Brot.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **554**

[Zurück]

Hähnchenbrustfilet-Auflauf

- Zutaten (für 4 Portionen)
- 4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
- Salz, Pfeffer, Currypulver, etwas Weizenmehl
- 1 EL Öl
- 2 Dosen Champignons (Abtr.gewicht: je 230 g)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Weizenmehl
- 125 ml Tomatenketchup
- 125 ml Weißwein
- 150-250 ml Kondensmilch 4%
- 4 Scheiben roher, magerer Schinken

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Das Fleisch abspülen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Mehl bestäuben. Ein EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten und nebeneinander in eine gefettete, flache Auflaufform legen. In der Pfanne dann die Zwiebelstreifen andünsten. Champignons (abgetropft) hinzufügen und kurz mit andünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Ketchup, Weißwein und Kondensmilch auffüllen und aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und über die Hähnchenfilets geben. Die Schinkenscheiben darauf verteilen. Bei etwa 180 Grad (vorgeheizt, Ober-/Unterhitze) etwa 20-25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 9g Fett, 20,25 Fett%

Beilagen

Kartoffelbrei, Reis oder Nudeln

Bemerkung

Wenn Kinder mitessen, kann der Weißwein durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Der Auflauf kann gut vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann verlängert sich die Backzeit allerdings um 5-10 Minuten.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **946**

[Zurück]

Käsesuppe

Zutaten (für 5 Portionen)

1 Becher Saure Sahne, 10% Fett
200 g Kochschinken
50 g Halbfettbutter
20 g Weizenmehl
1 Zwiebel
1/2 l Brühe
300 g Kräuter Schmelzli
Salz, Paprikapulver, Chilipulver
500 g Baguette bzw. Brötchen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Zwiebel würfeln und in der Butter dünsten. Mehl in Fett andünsten und mit der Brühe ablöschen. Käse dazugeben, kurz aufkochen. Saure Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Paprika, Chilipulver abschmecken und mit Schinkenstreifen servieren. Baguette als Beilage dazu essen.

Nährwerte pro Portion

504 kcal, 16,6g Fett, 29,64 Fett%

Beilagen

schon enthalten!

Bemerkung

lecker!!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **564**

[Zurück]

Möhrenmuffins

Zutaten (für 8 Portionen)

- 1 Möhre (etwa 130g)
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Zimt
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 100 g Mehl
- 16 Papier-Backförmchen
- 2 EL Puderzucker nach Belieben

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Den Backofen auf 175° (Umluft 160°) vorheizen. Jeweils 2 Förmchen ineinandersetzen und auf ein Backblech stellen. Die Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker und 2 EL warmem Wasser hellcremig schlagen. Die Möhrenraspeln unterrühren. Nelkenpulver und Zimt mit den Mandeln, dem Backpulver und dem Mehl mischen, abwechselnd mit dem Eischnee unter den Teig mengen. Den Teig sofort in die Förmchen umfüllen, im Ofen (mittlere Schiene) 20 Minuten backen. Die Muffins auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 3g Fett, 22,5 Fett%

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **300**

[Zurück]

Dattelmuffins

Zutaten (für 8 Portionen)

100 g Datteln
2 kleine Eier
1 Prise Salz
60 g Puderzucker
2 TL Rum nach Belieben
1/2 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
2 TL Zitronensaft
70 g Mehl
16 Papier-Backförmchen
nach Belieben Puderzucker zum Bestäuben

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Den Backofen auf 175° (Umluft 160°) vorheizen. Die Datteln halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit Puderzucker und nach Belieben mit dem Rum dickschäumig schlagen. Zitronenschale und -saft hinzufügen. Die Datteln und das Mehl unterrühren. Den Eischnee auf die Eigelbcreme geben und unterheben. Je 2 Papier-Backförmchen ineinandersetzen und auf ein Backblech stellen. Die Biskuitmasse in die Förmchen verteilen und im Ofen (mittlere Schiene) 20-25 Minuten backen. Die Dattelmuffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben mit einem Hauch Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

70 kcal, 2g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **148**

[Zurück]

Kartoffelklöße mit Schinkenfüllung

Zutaten (für 4 Portionen)

1,25 kg Kartoffeln

200 g Mehl

3 Eier

1 TL Salz

Pfeffer

etwas ger. Muskatnuss

2 Zwiebeln

200 g magere Schinkenwürfel

1 Bd. Majoran

Mehl für die Arbeitsfläche und Hände

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Am Vortag die Kartoffeln mit der Schale in wenig Wasser gar kochen und anschließend pellen. Die Kartoffeln abdecken und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Eiern, dem Salz, etwas Pfeffer und Muskat zu einem Teig verkneten. Diesen zugedeckt etwa 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Zwiebeln fein würfeln. Danach die Schinkenwürfel und die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und kurz anbraten. Den Majoran zerhacken und zu den Schinkenwürfel geben. Den Kartoffelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle von etwa 40 cm Länge formen. Die Rolle in 12 gleich große Stücke teilen und mit bemehlten Händen zu etwa handgroßen Fladen formen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum kochen bringen. Auf jeden Fladen 1/2 EL Füllung geben und die Fladen zu Klößen formen. Die Klöße sofort in das kochende Wasser geben und 25 - 30 Minuten darin garen. Die fertig gegarten Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

555 kcal, 7g Fett, 11,35 Fett%

Beilagen

Dazu passt eine Joghurt-Kräuter-Sauce oder eine fettarme Instant-Bratensauce.

Bemerkung

Wenn's schnell gehen soll, einfach den fertigen,frischen Kloßteig (z.B. von Henglein) verwenden. Funktioniert prima und schmeckt genauso gut :-)

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **322**

[Zurück]

Pizzaschnecken

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

250 ml Milch 1,5%

100 g Delikateß Kochschinken

100 g Emmentaler 45% F.i.Tr.

100 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)

300 g Weizenmehl (Typ 405)

20 g Zwiebeln

30 g Paprika

5 g Trockenhefe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Aus Mehl, Trockenhefe und Milch einen Teig herstellen. 30 Min. gehen lassen. Den Teig auf ca. 30x60 cm ausrollen. Zwiebel, Paprika und Kochschinken sehr fein würfeln. Mit Eiern und Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem ausgerollten Teig verteilen und aufrollen. In Scheiben schneiden. Auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad ca. 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

547 kcal, 14g Fett, 23,03 Fett%

Eingetragen von Chris.

Aufrufe seit 04.06.2001: **616**

[Zurück]

Vollkornbrot mit Tomaten-Apfel-Aufstrich

Zutaten (für 2 Portionen)

- 20 g Pflanzenmargarine
- 100 g Magerquark
- 1 kleine entkernte Tomate
- 1 kleiner Apfel
- 2 TL gehackter Dill
- Pfeffer aus der Mühle
- Jodsalz
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Weiche Margarine und Quark cremig verrühren. Tomate entkernen, Apfel vom Kerngehäuse befreien. Tomate und Apfel fein würfeln, unter den Quark rühren. Mit gehacktem Dill, Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 9g Fett, 27,93 Fett%

Eingetragen von Amy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **184**

[Zurück]

Schoko-Frischkäse-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
40 g Kakao, schwach entölt
200 g Weizenmehl
180 g Zucker
1 P Vanillinzucker
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
100 ml Joghurt 0,1 % Fett
150 ml Milch, entrahmt 0,3%
150 g Körniger Frischkäse 20% F.i.Tr.

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Frischkäse, 1 1/2 Ei Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Natron und Kakao vermischen. Ei mit restlichem Zucker, Joghurt und Milch verquirlen. Mehlmischung unterheben. Muffinförmchen füllen: Teig - Frischkäsemischung - Teig. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

160 kcal, 1,93g Fett, 10,86 Fett%

Bemerkung

Die Muffins können nach Geschmack noch mit Puderzucker bestäubt, oder mit Kuvertüre und Schokostreuseln verziert werden. Dann erhöht sich der Fettgehalt allerdings !

Aufrufe seit 04.06.2001: **413**

[Zurück]

Quark-Rosinen-Brötchen

Zutaten (für 8 Portionen)

- 1 Ei
- 2 EL (10 g) Sonnenblumenöl
- 250 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Pk Backpulver
- 20 g Rosinen
- 2 Ei (10 ml) Magermilch 0,1%
- 250 g Quark-Becher 0,2 % (z.B. von Onken) oder Magerquark

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen (je nach Geschmack kann man mehr Rosinen oder ein paar Nüsse hinzugeben). Teig zu 8 - 10 Brötchen formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei mittlerer Hitze (Elektro: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Schmecken warm am leckersten.

Nährwerte pro Portion

151 kcal, 2,4g Fett, 14,3 Fett%

Eingetragen von Juli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **318**

[Zurück]

Tex-Mex-Salat

Zutaten (für 10 Portionen)

300 g Langkornreis

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Dose Maiskörner (Abtr.gew. 250 g)

1 Dose Kidney-Bohnen (Abtr.gew. 250 g)

je 1 rote und grüne Paprika

1 mittelgroße Zwiebel

evtl. 2-3 Knoblauchzehen

6 EL Weißwein-Essig

6-7 EL Tomaten-Chili-Soße (aus der Flasche)

6 EL Öl

einige Salatblätter

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen. Mais und Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Essig, Zwiebel, Knoblauch, Chili-Soße, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Mit Gemüse und Reis mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat waschen, abtropfen. Eine Platte damit auslegen. Reissalat abschmecken. Auf den Salatblättern anrichten.

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 6g Fett, 24,55 Fett%

Bemerkung

Als Beilagensalat für 8-10 Personen.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **555**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Putenschnitzel überbacken	09.02.2002	noch nicht bewertet
Vanillecreme mit gemischten Beeren	09.02.2002	noch nicht bewertet
Vanille-Beeren-Traum	09.02.2002	noch nicht bewertet
Würzige Schnitzelpfanne	09.02.2002	3 Bewertungen
Quarkstreuselkuchen	09.02.2002	noch nicht bewertet
Schweinelendchen Gorgonzola	09.02.2002	noch nicht bewertet
Porreetopf	09.02.2002	noch nicht bewertet
Frankfurter Kranz	09.02.2002	noch nicht bewertet
Tassensalat	09.02.2002	1 Bewertung
Süßsaurer Fisch	08.02.2002	noch nicht bewertet
Muffins mit Marmelade	08.02.2002	1 Bewertung
Tagliatelle mit Steakstreifen	08.02.2002	3 Bewertungen
Lauchauflauf mit Nudeln	08.02.2002	noch nicht bewertet
Zarte Rinderrouladen mit kräftiger Bratensoße	08.02.2002	1 Bewertung
Himbeer-Buttermilch-Muffins	08.02.2002	noch nicht bewertet
Reispfanne "Ali Baba"	08.02.2002	1 Bewertung
Rosinen- und Kakao-Muffins	07.02.2002	1 Bewertung
Bunte Schmetterlings-Torte	07.02.2002	noch nicht bewertet
Spinatpizza	07.02.2002	noch nicht bewertet
Erdbeer-Orangen-Trinkjoghurt	07.02.2002	2 Bewertungen
Überbackene Hähnchenbrust	07.02.2002	noch nicht bewertet
Bananen-Flakes-Kuchen	07.02.2002	2 Bewertungen
Hähnchen Hawaii	07.02.2002	1 Bewertung
Gedeckter Apfelkuchen	06.02.2002	noch nicht bewertet
Party-Tortellini-Salat	06.02.2002	3 Bewertungen
24-Stunden-Salat	06.02.2002	noch nicht bewertet
Spinat-Cannelloni	06.02.2002	2 Bewertungen

Feiner Apfelkuchen

06.02.2002

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Kirsch-Quark-Schnitte

06.02.2002

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Bananenkuchen

06.02.2002

👍👍👍👍👍 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Putenschnitzel überbacken

Zutaten (für 6 Portionen)

6 Putenschnitzel
Maggi-Würzmischung Nr. 3
6 Scheiben Kochschinken
200 g Rohschinkenwürfel
1 Dose Champignonsuppe
1 Becher saure Sahne

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Putenschnitzel mit der Würzmischung würzen. Eine leicht gefettete Auflaufform mit gekochten Schinken auslegen und die gewürzten Putenschnitzel darauf legen. Die Rohschinkenwürfel darüber verteilen. 20 Min. bei 175 Grad garen. Die Champignonsuppe mit der sauren Sahne verrühren, darüber geben und nochmals 20 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

237 kcal, 6,6g Fett, 25,06 Fett%

Beilagen

Reis oder Baguette

Bemerkung

Man kann in die Champignonsuppe auch etwas Kondensmilch 4% rühren, dann wird die Suppe viel cremiger!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **843**

[Zurück]

Vanillecreme mit gemischten Beeren

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g gemischte Beeren z.B. Brombeeren, Himbeeren,
Johannisbeeren
1 P. Paradies Creme Vanille-Geschmack
300 ml Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Beeren putzen, evtl. waschen und gut abtropfen lassen. Paradiescreme mit der Milch nach Packungsaufschrift zubereiten. Die Creme abwechselnd mit den Beeren in 4 hohe Portionschälchen schichten und mit einigen zurückgelassenen Beeren garnieren.

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 1,75g Fett, 15,75 Fett%

Bemerkung

Abwandlung: Paradiescreme Schokoladen-Geschmack mit 300 ml Milch 0,3% zubereiten. In 4 Schälchen je eine Birnenhälfte (Dose) geben, die Creme darauf verteilen und einige Zeit kühl stellen. Mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **296**

[Zurück]

Vanille-Beeren-Traum

Zutaten (für 10 Portionen)

- 1 P. Tiefkühlbeeren nach Geschmack
- 6 Blätter Gelatine
- 0,5 Liter Magermilch
- 1 P. Vanillepuddingpulver
- Zucker oder Süßstoff nach Geschmack
- Löffelbiskuits
- zum Tränken der Biskuits entweder Kirschsafft oder Espresso

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Beeren mit etwas Wasser aufkochen, süßen nach Geschmack und Gelatine nach Anleitung unterrühren, Pudding zubereiten und süßen (geht mit Süßstoff ebensogut wie mit Zucker), Löffelbiskuits mit Saft oder Espresso tränken, in eine Form legen und eine Schicht der Beeren draufgeben, darüber den Pudding verteilen, eine Schicht Biskuits und so weiter, die oberste Schicht sollte Vanillepudding sein. 3-4 Stunden kühlen und genießen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Nährwertangaben liegen nicht vor, da dieser Kuchen eine Eigenkreation ist, müßte aber low fat sein!

Eingetragen von Angey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **297**

[Zurück]

Würzige Schnitzelpfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Schweineschnitzel (je 125 g)

Salz, Pfeffer

1-2 EL Senf

1-2 EL Tomatenmark

3 Zwiebeln

100 g Rohschinkenwürfel

1 Glas Pusztaalat (Abtropfgew. 190 g)

1 Glas Champignonscheiben (Abtropfgew. 240 g)

250 ml Kondensmilch 4 %

Ø Bewertung



3 Bewertungen

4 Kommentare

Zubereitung

Schweineschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Pfanne mit Öl aussprühen und die Schnitzel kurz von beiden Seiten darin anbraten. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten dünn mit Senf und Tomatenmark bestreichen und in eine leicht gefettete, flache Auflaufform legen. Zwiebelscheiben und Schinkenwürfel in der Pfanne andünsten und mit in die Form geben. Pusztaalat und Champignons auf einem Sieb abtropfen lassen, mit der Kondensmilch mischen und über die Schnitzel verteilen. Bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 45 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 5,75g Fett, 20,7 Fett%

Beilagen

Reis oder Baguette

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **884**

[Zurück]

Quarkstreuselkuchen

Zutaten (für 24 Portionen)

Teig:

250 g Halbfettmargarine

200 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

1 Ei

1 Prise Salz

500 g Mehl

1 P. Backpulver

= Knetteig verkümmeln. Die Hälfte auf ein Blech (Fettpfanne) geben, andrücken und den Rand erhöhen

Füllung:

1 kg Magerquark

1 P. Vanillepuddingpulver

1 Ei

200 g Zucker

Saft einer halben Zitrone

50 g Rosinen

= alles verrühren, auf das Blech geben und glatt streichen.

Die andere Hälfte des Teiges darüber krümmeln.

Zubereitung

Bei 200 Grad 30-45 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

225 kcal, 4,7g Fett, 18,8 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **463**

[Zurück]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

Schweinelendchen Gorgonzola

Zutaten (für 1 Portion)

5 g Walnußkernöl
15 g Gorgonzola 50% F.i.Tr.
200 g Naturreis, gekocht
100 g Eichblattsalat
10 ml Balsamicoessig
200 g Schweinelende, mager
5 g Fixsoßenbinder
25 g Schmand (24%)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Die Schweinelende in Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten bräunen, salzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Bratenfond mit Wasser ablöschen, Schmand, Gorgonzola und Soßenbinder hinzufügen und kurz aufkochen lassen, dazu den Reis servieren. Aus dem Essig (Balsamico), dem Öl und Salz eine Vinaigrette herstellen und zu dem zerpfückten Eichblattsalat reichen.

Nährwerte pro Portion

661,65 kcal, 21,34g Fett, 29,03 Fett%

Eingetragen von Dunja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **467**

[Zurück]

Porreetopf

Zutaten (für 5 Portionen)

250 g Rindfleisch

500 g Schweinefleisch

380 g Porree

380 g Rohschinkenwürfel

380 g Kondensmilch 4 %

200 ml Tomatenketchup

1/2 Becher saure Sahne

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Alle Zutaten (außer Ketchup und saure Sahne) der Reihe nach in einen Bräter einschichten. Ketchup mit saurer Sahne verrühren und über das Ganze verteilen. Im geschlossenen Bratentopf ca. 1 1/2 Std. bei 200 Grad garen.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 10g Fett, 22,5 Fett%

Beilagen

Baguette, Reis

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **506**

[Zurück]

Frankfurter Kranz

Zutaten (für 16 Portionen)

- 200 g Mehl
 - 150 g Halbfettbutter
 - 200 g Zucker
 - 1 Vanillinzucker
 - 2-3 Eier
 - 2 EL Rum
 - 100 g Gustin
 - 1 TL Backpulver
- = Rührteig herstellen, in eine Kranzform geben, bei 170 Grad 50-60 Minuten backen.

- 1/2 l Milch 0,3%
 - 1 P. Vanillepuddingpulver
 - 1 P. Vanillinzucker
 - Zucker
- = Pudding kochen

- 200 g Halbfettbutter
- Sauerkirschmarmelade
- Haferflocken

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren, den kalten Pudding löffelweise unterrühren. Den kalten Kuchen zweimal quer durchschneiden. Auf den unteren Boden die Kirschmarmelade streichen, dann etwas Buttercreme darauf legen. Den zweiten Boden darauf legen, wieder mit Buttercreme bestreichen, letzten Boden auflegen, rundherum mit Buttercreme bestreichen und mit gerösteten Haferflocken bestreuen.

Nährwerte pro Portion

297 kcal, 9,5g Fett, 28,79 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **364**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Tassensalat

Zutaten (für 3 Portionen)

- 1 Tasse Äpfel (ca. 2 kleine)
- 1 Tasse Gewürzgurke (ca. 2 große)
- 1 Tasse gewürfelte Ananas (ca. 3 Ringe aus Dose)
- 1 Tasse gewürfelte Zwiebeln (ca. 2 Stück)
- 1 Tasse Selleriestreifen (ca. 100 g)
- ca. 100 ml Kondensmilch 4%
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Currypulver
- etwas Gewürzgurkenflüssigkeit

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Die Salatzutaten vorbereiten, abmessen und in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Gewürzgurkenflüssigkeit würzen und gut durchziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

91 kcal, 1,6g Fett, 15,82 Fett%

Bemerkung

Im Originalrezept wird der Salat mit Sahne vermischt und es kommt noch eine Tasse Fleischsalat hinein (mit dem es aber leider nicht mehr If ist!) Aber auch das abgewandelte Rezept schmeckt sehr lecker! Wer möchte kann ja evtl. noch ein wenig Putenfleischwurst reinschnippeln.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **773**

[Zurück]

Süßsaurer Fisch

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Victoriabarschfilet oder ein anderes festes Fischfilet
1 EL Kartoffelmehl (Stärkemehl)
2 EL Sojasauce
Pfeffer
1 Gemüsezwiebel
4 Tomaten
1 TL Sonnenblumenöl
1 EL Weißweinessig
1 EL Fischesauce
1 EL Zucker
1 EL Tomatenketchup

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Fisch abwaschen, trockentupfen und in ca 2x2dm große Streifen schneiden, mit Speisestärke, Sojasauce und etw. Pfeffer vermischen und stehen lassen. Die Tomaten achteln, Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. In einer Pfanne oder Wok das Öl erhitzen und den Fisch ca 3-5 Min. durchbraten, herausnehmen u. zur Seite stellen. Nun die Zwiebel in Pfanne/Wok geben, anbraten lassen. Die Tomaten dazugeben und kurz anbraten lassen. Jetzt den Fisch dazugeben und alles verrühren. Zum Schluß mit Weißweinessig, Fischesauce, Zucker und Ketchup abschmecken.

Nährwerte pro Portion

178,3 kcal, 4,8g Fett, 24,23 Fett%

Bemerkung

Rezept wurde berechnet mit Rotbarschfilet.

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **358**

[Zurück]

Muffins mit Marmelade

Zutaten (für 12 Portionen)

280 g Mehl
1 EL Grieß
50 g Zucker
1 EL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
60 g Butter
1 Ei
280 g Joghurt 1,5%
60 ml Milch 1,5%
1 P. Vanillezucker
140 g Himbeermarmelade
2 EL Puderzucker

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Mehl und Grieß in eine Schüssel geben. Zucker, Backpulver, Natron und Salz dazugeben und alles miteinander verrühren. Die Butter zerlassen und in eine große Schüssel geben. Das Ei hineinschlagen und unterrühren. Joghurt und Milch hinzufügen und das Ganze gründlich verrühren. Die Mehlmischung nach und nach dazugeben und das Ganze so lange verrühren, bis das Mehl ganz untergearbeitet und ein glatter Teig entstanden ist. Die Hälfte des Teiges gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen, so daß diese halb gefüllt sind. Jeweils 1 TL Marmelade auf die Mitte der Teigfüllung geben und das Ganze mit dem restlichen Teig bedecken. Die gefüllten Muffins auf der mittleren Schiene in 15 bis 20 Minuten backen, bis sie leicht bräunlich gefärbt sind. Sie dann aus den Formen entfernen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Zum Schluß auf die abgekühlten Muffins Puderzucker sieben.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 5g Fett, 23,68 Fett%

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **488**

[Zurück]

Tagliatelle mit Steakstreifen

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Knoblauchzehe (durch die Presse gedrückt)
1 TL frisch gehackter Ingwer
1 Zwiebel (fein gehackt)
etwas Salz
200 g Steakfleisch (in sehr dünne Streifen schneiden)
200 g Broccoliroschen (in kleine Stücke geschnitten)
150 g Champignons (in dünne Scheiben geschnitten)
1 EL helle Sojasoße
4 EL Gemüsebrühe
1 TL Zucker
500 g Tagliatelle
Pfeffer

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen
3 Kommentare

Zubereitung

Im Wok oder in einer großen Pfanne Knoblauch, Zwiebel und Ingwer mit einer Prise Salz unter ständigem Rühren anbraten. Fleisch hinzugeben und 2-3 Minuten pfannenrühren, bis es von allen Seiten leicht gebräunt ist. Broccoli, Pilze, Sojasoße, Brühe und Zucker zugeben und weitere 3-4 Minuten mitbraten. In der Zwischenzeit Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Danach abgießen und in den Wok geben. Einige Minuten gut mischen, damit die Nudeln den Bratensaft aufnehmen können. Mit Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

610 kcal, 11g Fett, 16,23 Fett%

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **442**

[Zurück]

Lauchauflauf mit Nudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

etwas Salz
200 g Makkaroni
300 g Lauch
schwarzer Pfeffer
200 g Tomaten
1 Peperoni
30 g schwarze Oliven
1/8 l Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1 TL frische Oreganoblättchen
(ersatzweise 1/2 TL getrockneter Oregano)
100 ml Milch 1,5%
1 kleines Ei
100 g Feta

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln abschütten und in eine große Auflaufform geben. Den Lauch daraufgeben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und diagonal und überlappend auf den Lauch legen. Die Peperoni klein schneiden und über die Tomaten geben. Die Oliven zwischen die Tomaten legen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und dem Oregano verquirlen und auf den Auflauf träufeln. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Milch und das Ei verquirlen, pfeffern (evtl. etwas Muskat) und über den Auflauf gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüber streuen. Den Auflauf noch etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett%

Bemerkung

Statt der Gemüsebrühe kann man auch als Sauce Tomatenpüree nehmen. Schmeckt auch ganz gut.

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **585**

[Zurück]

Zarte Rinderrouladen mit kräftiger Bratensoße

Zutaten (für 4 Portionen)

2 EL Sonnenblumenöl
4 Rinderrouladen (je ca. 150 g)
4 Scheiben Lachsschinken
4 mittelgroße Gewürzgurken
1 große Zwiebeln (100 g)
250 g Suppengrün
250 ml Klare Gemüsebrühe
20 g Delikatess Senf, mittelscharf
10 g Fixsoßenbinder
Salz, Pfeffer, Holzspießchen/Zahnstocher aus Holz

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Das Fleisch waschen, trockentupfen und auf je einer Seite salzen und pfeffern sowie mit Senf bestreichen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Dann jede Roulade mit einer Zwiebelspalte, Gewürzgurke und 1 Scheibe Lachsschinken belegen. Nun die Roulade vorsichtig aufrollen und an den Seiten mit Holzspießchen zustecken. Die Rouladen im Öl rundherum anbraten. Das Suppengrün putzen, würfeln und mit den restlichen Zwiebelspalten zum Fleisch geben und anrösten lassen. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 90 min weichschmoren lassen. Das fertige Fleisch aus dem Topf nehmen und den Soßenbinder einrühren. Sollte sich die Flüssigkeit im Topf während des Schmorens zu sehr reduzieren, gelegentlich etwas heißes Wasser angießen.

Nährwerte pro Portion

283,66 kcal, 9,85g Fett, 31,25 Fett%

Beilagen

Wir essen dazu Salzkartoffeln und Apfel-Rotkraut. Es passen aber auch Spätzle, Kroketten oder KI

Bemerkung

Ist ein klassisches Sonntagsgessen bei uns.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **445**

[Zurück]

Himbeer-Buttermilch-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
70 g Sonnenblumenöl (7-8 EL)
0,3 l Buttermilch
300 g Weizenmehl (275 + 25 g)
150 g Zucker
20 g Vanillinzucker (1 P.)
2 geh. TL Backpulver
150 g TK-Himbeeren
1 Prise Salz, 1/2 TL Natron
24 Papierbackförmchen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Ei, Zucker, Vanillinzucker und Salz cremig rühren. Öl und Buttermilch unter Rühren nach und nach zufügen. 275 g Mehl mit dem Backpulver und Natron mischen und kurz unterrühren. Himbeeren unaufgetaut mit dem restlichen Mehl bestäuben, unter den Teig heben. Je 2 Backförmchen in die Vertiefung eines Muffinbleches setzen und zu 3/4 mit dem Teig füllen.

Im vorgeheizten Backofen 20-25 min backen.

(E-Herd 200 Grad, Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3)

5-10 Min. abkühlen lassen, stürzen.

Nährwerte pro Portion

217 kcal, 6,78g Fett, 28,12 Fett%

Bemerkung

Man kann die Muffins evtl. noch mit Puderzucker bestäuben.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **416**

[Zurück]

Reispfanne "Ali Baba"

Zutaten (für 2 Portionen)

125 g Reis
250 g Pilze, Konserve (ganze Köpfe) oder frische Pilze
250 g Tomaten
125 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
30 g Tomatenmark
10 g Soja-Sauce
Chili-Pulver
Kreuzkümmel
Sambal Oelek
Koriander
Pfeffer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Den Reis nach Anleitung zubereiten.

In dieser Zeit frische Champignons putzen und kleinschneiden oder Champignons aus der Konserve nehmen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in kleine Stücke schneiden. Alles in die Pfanne geben. Zugabe von Fett ist bei einer beschichteten Pfanne nicht notwendig. Etwa fünf Min. anbraten und dann den Thunfisch zugeben. Aus Tomatenmark, Soja-Sauce und Wasser eine Sosse herstellen und damit das Gericht ablöschen. Den gekochten Reis zugeben, nach Geschmack würzen und alles noch einmal 5 min bei schwacher Temperatur durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

339 kcal, 1,3g Fett, 3,45 Fett%

Bemerkung

Schmeckt räuberlässlich gut und scharf. Reichlich für zwei Portionen.

Eingetragen von Sinka.

Aufrufe seit 04.06.2001: **850**

[Zurück]

Rosinen- und Kakao-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Weizenvollkornmehl

60 g Weizenmehl

1 1/2 TL Backpulver

2 Eier

2 EL Halbfettmargarine, geschmolzen

50 g + ca. 20g Zucker

1 P. Vanillinzucker

150 ml + ca. 20 ml Milch 0,3%

1 Prise Zimt

100 g Rosinen

20 g Kakao, schwach entölt

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Margarine, 50 g Zucker, Eier, Vanillezucker, Zimt und 150 ml. Magermilch schaumig schlagen. Mehlgemisch dazugeben und unterrühren. Teig in zwei Teile teilen, die eine Hälfte mit Rosinen mischen. Die andere Hälfte mit dem Kakao (nach Geschmack) und etwas Zucker und einem Schuß Milch glattrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

132 kcal, 2,9g Fett, 19,77 Fett%

Bemerkung

Man kann natürlich alles mögliche unter den Teig rühren. Ist berechnet mit Rosinen und Kakao. Ich habe die Muffins außerdem mit Zucker berechnet, aber auch schon mit flüssigem Süßstoff gebacken - sind dann ca. 105 kcal pro Stück und immer noch lowfat30. Und schmeckt auch ;-)

Eingetragen von Krümel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **515**

[Zurück]

Bunte Schmetterlings-Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

Teig:

2 Eigelb

70 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

3 Eiweiß

100 g Mehl

1 TL Backpulver

Füllung:

1 P. Vanillepuddingpulver

400 ml Milch 0,3%

125 g Halbfettbutter

125 g Puderzucker

1 Eigelb

Belag:

Verschiedenes Obst

1 P. klarer Tortenguß

Dekoration:

1 Banane

2 Mikado-Stäbchen

evtl. Mandelblättchen und ein wenig Sahne oder Schlagcreme (zum

Verzieren; aber nicht mitberechnet)

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Rührteig zubereiten. Diesen in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform füllen. Im vorgeh. Ofen bei 175 Grad ca 15 Min. backen. Den Kuchen abkühlen lassen, das Papier abziehen. Für die Füllung aus Puddingpulver und Milch einen Vanillepudding kochen. Die Halbfettbutter mit Puderzucker und Eigelb sehr schaumig schlagen. Eßlöffelweise den erkalteten Pudding dazugeben, gut mitrühren. Den Kuchen diagonal durchschneiden und so legen, daß die Schnittflächen außen sind. Die Kuchenteile sowie die Ränder mit der Füllung bestreichen. Beide Kuchen genau gleich mit Obst belegen, so daß es schöne, bunte Schmetterlingsflügel gibt. Anschl. den Tortenguß darübergeben. Die Banane evtl. verzieren und als Schmetterlingskörper zwischen die Flügelteile legen. Die Mikado-Stäbchen als Fühler in die Banane stecken. Die Kuchenränder evtl. mit einigen Mandelblättchen bestreuen und evtl. den Schmetterling mit steifgeschl. Sahne oder Schlagcreme hübsch verzieren.

Nährwerte pro Portion

213 kcal, 5,9g Fett, 24,93 Fett%

Bemerkung

Sieht dekorativ super aus und schmeckt dabei auch noch klasse! Ideal für Geburtstage oder als Geburtstagsgeschenk.

Obwohl es sich sehr kompliziert anhört, ist die Torte sehr einfach zu machen!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **558**

[Zurück]

Ø **Bewertung**

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

Spinatpizza

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei
200 g Feta-Käse 45% F.i.Tr.), zerbröseln
300 g Weizenmehl
150 g Magerquark
10 g Knoblauch
500 g Tomaten
10 g Olivenöl
3 g Zucker
15 g Backpulver
50 g Tomatenmark
30 ml Vorzugsmilch (Rohmilch)
1500 g Blattspinat, tiefgefroren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Quark, Öl, Milch, Zucker, Salz, Ei und die Hälfte des mit dem Backpulver vermischten Mehl werden verrührt, der Rest des Mehles untergeknetet. Nun muß der Teig mindestens eine Stunde kalt ruhen.

Danach wird er auf einem gefetteten Blech ausgerollt, mit dem Tomatenmark bestrichen und mit dem kleingehackten Knoblauch bestreut.

Den Spinat haben wir in der Zwischenzeit geputzt und im Salzwasser 1-2 Min. gekocht. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und auf der Pizza verteilen. Jetzt mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum und Muskat würzen. Tomaten in Scheiben schneiden und auflegen. Nochmals mit Knoblauchpulver würzen und mit Käse bestreuen. Backofen auf 220 Grad vorheizen und die Pizza 30 - 40 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

540 kcal, 12g Fett, 20 Fett%

Bemerkung

Supergesund wird es mit Vollkornmehl! Kinder mögen manchmal keinen Knoblauch und keinen Feta, stattdessen kann man auch geraspelten Gouda nehmen.

Eingetragen von pizzaiola.

Aufrufe seit 04.06.2001: **595**

[Zurück]

Erdbeer-Orangen-Trinkjoghurt

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g frische Erdbeeren
2 Orangen
500 g Magermilchjogi
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und in kl. Stücke schneiden. Die Orangen auspressen. Den Orangensaft und die Erdbeeren in den Mixer geben und pürieren, dabei den Jogi, Honig und Zitronensaft langsam hinzufügen. Kalt stellen. Fertig.

Wer es süßer mag, muß noch etwas Honig dazugeben.

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 3g Fett, 12,86 Fett%

Bemerkung

Schmeckt am allerbesten im Sommer mit frischen Erdbeeren vom Feld. Am besten gut durchkühlen lassen, schmeckt super lecker. Sehr erfrischend und vor allem vitaminreich. Laßt es Euch schmecken.

Man kann auch eine Kugel Vanilleeis dazuessen. Schmeckt ebenfalls gut.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **271**

[Zurück]

Überbackene Hähnchenbrust

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Feta-Käse 45% F.i.Tr.
125 g Mozzarella 45% F.in.Tr.
50 g Zwiebeln
200 g Tomaten
300 g Hähnchenbrust

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

2 Kommentare

Zubereitung

Hähnchenbrust und Zwiebeln in einem Hauch von Olivenöl braten, bis die Hähnchenbrust durch ist. Mit Pfeffer und Salz würzen, Tomaten, Feta und Mozzarella über die Hähnchenbrust legen und warten, bis der Käse zerlaufen ist. Mit Petersilie verfeinern.

Nährwerte pro Portion

780,67 kcal, 35,01g Fett, 40,36 Fett%

Beilagen

Als Beilage empfehlen wir Tortellini mit Spinatfüllung, gekochte Kartoffeln schmecken aber auch

Eingetragen von Cynthia und Claus.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1078**

[Zurück]

Bananen-Flakes-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier
150 g Halbfettbutter
200 g Weizenmehl
250 g Magerquark
150 g Zucker
20 g Vanillinzucker
15 g Backpulver
200 g Banane (ca. 3 Stück)
80 g All-Bran Flakes

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanillezucker ca. 3 Minuten verrühren.

Dann Eier einzeln einrühren. Die Hälfte der Bananen zerdrücken und mit dem Quark einrühren. Mehl und Backpulver unterheben. Rest der Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Flakes unterheben. Ca. 60 Min. bei 190° backen. (Kasten- oder Gugelhupfform)

Nährwerte pro Portion

233 kcal, 7g Fett, 27,04 Fett%

Eingetragen von Anne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **844**

[Zurück]

Hähnchen Hawaii

Zutaten (für 1 Portion)

20 g Westf. Kernschinken
75 g Ananasringe, Konserve
30 g Gouda
150 g Hähnchenbrust

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet waschen und trockentupfen, mit etwas Salz und Curry würzen, mit der Schinkenscheibe und dem Ananasring belegen und in Alufolie verpacken. Bei 200° ca. 30 Min. geschlossen backen, dann öffnen. Mit Käse bestreuen und schön braun backen lassen (ca. 5-10- min).

Nährwerte pro Portion

303,65 kcal, 7,47g Fett, 22,14 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Man kann dieses Rezept auch vielseitig abwandeln und z.B. frische Paprikawürfeln, Zwiebeln und frische Champignons statt der Ananas mitgaren.

Eingetragen von Cordelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **734**

[Zurück]

Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

Teig:

300 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
1 Prise Salz
1 Ei
1 EL Milch 0,3%
150 g Halbfettbutter oder -margarine

Füllung:

1000 g Äpfel (backfertig gewogen)
65 g Zucker
1 TL Zimt
2 EL Sultaninen
2 EL Rum
75 g Mandelstifte

Zuckerguß oder Zimt und Zucker

Zubereitung

Das Mehl und Backpulver sieben. Zucker, Vanillinzucker und Salz darüberstreuen. Eine Vertiefung in das Mehl drücken. Das Ei mit der Milch verquirlen, in die Mehlmulde gießen und mit einer Gabel mit dem Mehl vermengen. Die Halbfettmargarine in Flöckchen darübergeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und zugedeckt mind. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Apfel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Zimt, die gewaschenen und abgetrockneten Sultaninen sowie den Rum mit den Apfelscheiben mischen. Aus 2/3 des Teiges eine Springform auslegen und einen Rand machen und den Rand nach oben drücken. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im vorgeh. Ofen etwa 15 Min. bei 200 Grad backen. Die Apfelmasse daraufgeben und mit den Mandelstiften bestreuen. Den restl. Teig ausrollen und die Äpfel mit der Teigplatte bedecken. und den Kuchen weitere 35 Min. fertigbacken. Noch warm mit Zuckerguß bestreichen oder vor dem Backen Zimt und Zucker auf den Kuchen streuen.

Nährwerte pro Portion

223 kcal, 7g Fett, 28,25 Fett%

Beilagen

Kaffee

Bemerkung

Man kann die Mandeln auch weglassen, spart Fett und Kalorien!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **544**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Party-Tortellini-Salat

Zutaten (für 10 Portionen)
500 g Tortellini

Sauce:

250 g Joghurt 0,1 % Fett
150 g Miracel Whip Balance
2 EL Essig
2 EL Ketchup
Salz, Pfeffer

1 Dose Champignons (ca. 300 g)
2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
2 Lauchstangen
1 kleine Dose Erbsen

frische Kräuter

Zubereitung

Tortellini nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Zutaten für die Sauce gut verrühren, mit den warmen Tortellini vermengen.
Champignons abtropfen lassen. Paprika waschen, Wände säubern, würfeln. Lauch waschen, in Ringe schneiden.
Erbsen abtropfen lassen.
Alles zu den Tortellini geben, vermengen und einige Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit frischen Kräutern granieren.

Nährwerte pro Portion

147 kcal, 4,61g Fett, 28,22 Fett%

Bemerkung

Für 10 - 12 Personen, Nährwerte bei 10 Portionen.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **842**

[Zurück]

Ø Bewertung



3 Bewertungen

2 Kommentare

24-Stunden-Salat

Zutaten (für 10 Portionen)

- 1 Eisbergsalat, in Streifen
- 2 grüne Paprika, in Würfeln
- 1 kleine Dose Erbsen
- 2 Gemüsezwiebeln, in Streifen
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais

Sauce:

- 450 g Joghurt 0,1 % Fett
- 100 g Miracel Whip Balance
- 3 EL Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse der Reihe nach in eine große Schüssel schichten. Zutaten für die Sauce miteinander verrühren und über den geschichteten Salat geben. Den Salat 24 Stunden ziehen lassen. Tipp: Vor dem Schichten den Boden der Schüssel mit Kresse austreuen.

Nährwerte pro Portion

107 kcal, 2,29g Fett, 19,26 Fett%

Bemerkung

Im Originalrezept kommen zwischen Gemüsezwiebel und Kidneybohnen 4 gekochte Eier, in Scheiben. Die Sauce besteht aus 150 g Joghurt / 150 g Creme fraiche und 250 g Miracel Whip. Den Salat kann man mit geräffelten Gouda bestreuen. Menge für 10-12 Personen, Nährwerte bei 10 Portionen.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1103**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spinat-Cannelloni

Zutaten (für 6 Portionen)

200 g Schafskäse 40% F.i.Tr.

300 g Cannelloni, ungekocht

4 Zehen Knoblauch

4 Zwiebeln

2 Dose pürierte Tomaten

1 Dose stückige Tomaten

1000 g Blattspinat, tiefgefroren

Salz

Pfeffer

Basilikum

Oregano

Chayenne-Pfeffer

geriebene Chilli-Schoten (wer mag!)

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) glasig dünsten. Aufgetauten Blattspinat ausdrücken (sonst hat man hinterher so viel Brühe!) und dazugeben. Kräftig mit Pfeffer und ein bißchen Salz würzen. Alles zusammen warm werden lassen. Als letztes den vorher in Würfel geschnittenen Schafskäse dazugeben. Wenn man möchte kann man ein paar Würfel übriglassen und hinter obendrauf streuen.

Die Masse ein bißchen abkühlen lassen (damit man sich nicht die Finger verbrennt :-)) Danach die Cannelloni damit stopfen und in eine Auflaufform geben. Die 3 Dosen Tomaten vermengen und ganz kräftig mit Salz, Pfeffer, Chayenne-Pfeffer, Chilli, Basilikum und Oregano würzen. Zuletzt die Soße über die Cannelloni geben (evtl. jetzt den zurückgelassenen Schafskäse drauf tun) und 30 min bei 180° in den Backofen.

Nährwerte pro Portion

296 kcal, 6,05g Fett, 18,4 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **573**

[Zurück]

Feiner Apfelkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

5 Eier
100 g Halbfettbutter
125 g Schlagsahne, 30% Fett
180 g Weizenmehl
250 g Magerquark
250 g Zucker
20 g Vanillinzucker
5 g Backpulver
700 g Apfel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Aus Mehl, 1 Ei, 100g Zucker, Butter, V-Zucker und Backin einen Mürbeteig herstellen, in eine Backform geben, Rand hochziehen.

Äpfel würfeln, auf den Teig geben und bei 180° ca 30 Min. vorbacken

Eigelb, Quark, Zucker und Sahne verrühren, Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den vorgebackenen Kuchen geben und nochmals ca. 20 Min. weiter backen.

Nährwerte pro Portion

286,48 kcal, 9,44g Fett, 29,66 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **485**

[Zurück]

Kirsch-Quark-Schnitte

Zutaten (für 24 Portionen)

4 Eier
250 g Halbfettbutter
40 g Kakaohaltiges Getränkepulver
600 g Saure Sahne, 10% Fett
50 g Vollmilchschokolade
380 g Weizenmehl
500 g Magerquark
380 g Zucker
20 g Vanillinzucker
7,5 g Backpulver
1000 g Sauerkirsche, Konserve 2 Gläser
100 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding 4 P.
Zimt
Rumaroma

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Aus Butter, 160 g Zucker, Eier, Mehl, ger. Schokolade, Kakao, V-Zucker, Backin, etwas Zimt und Rumaroma einen Rührteig herstellen.

Die Hälfte des Teiges auf ein Backblech streichen. Quark, saure Sahne, 100 g Zucker und 1 P. Vanillepuddingpulver verrühren und auf den Teig streichen.

Sauerkirschen mit 80 g Zucker und 3 P. Vanillepuddingpulver aufkochen, etwas abkühlen lassen und auf den Quark geben. Nun die andere Hälfte Teig mit einem Spritzbeutel Tupfen oder ein Gitter darauf spritzen.

180° ca.45 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

288 kcal, 8,8g Fett, 27,5 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **472**

[Zurück]

Bananenkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

250 g Halbfettbutter

30 g Kakaohaltiges Getränkepulver

350 g Weizenmehl

200 g Zucker

20 g Vanillinzucker

15 g Backpulver

400 g Banane

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Aus allen Zutaten außer Kakao und Bananen einen Rührteig herstellen, eine Hälfte Teig in Kuchenform streichen, darauf die in Scheiben geschnittenen Bananen legen. Unter die andere Hälfte den Kakao geben und auf die Bananen streichen. 180° ca. 50-60 Min.

Nährwerte pro Portion

317,46 kcal, 10,85g Fett, 30,76 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **564**

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Quarkböller	06.02.2002		noch nicht bewertet
Curry-Reis-Paprika-Salat	06.02.2002		1 Bewertung
Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern	06.02.2002		1 Bewertung
Nudel-Lauchpfanne	04.02.2002		2 Bewertungen
Seelachs auf Karottengemüse mit Kräutern	04.02.2002		1 Bewertung
Hacksuppe	04.02.2002		noch nicht bewertet
Schafskäsecreme mit Basilikum	04.02.2002		2 Bewertungen
Überbackener Chicoree mit Backofenkartoffeln	03.02.2002		1 Bewertung
Apfel-Joghurt-Muffins	03.02.2002		4 Bewertungen
Schoko-Quark-Muffins	03.02.2002		5 Bewertungen
Würziges Lauchgulasch	03.02.2002		2 Bewertungen
Gefüllte Paprika	02.02.2002		3 Bewertungen
Rotwein-Muffins	02.02.2002		2 Bewertungen
Spinat-Ravioli auf Julienne-Gemüse	02.02.2002		noch nicht bewertet
Maracujaschnaps	02.02.2002		1 Bewertung
Cornflakes-Muffins	02.02.2002		2 Bewertungen
Pikante Spaghettini	02.02.2002		1 Bewertung
Zitronenomeletts	02.02.2002		noch nicht bewertet
Rosenkohl mit Kartoffelkruste	02.02.2002		1 Bewertung
Fischstäbchen-Spieße	02.02.2002		2 Bewertungen
Linsensuppe vom arabischen Golf	02.02.2002		noch nicht bewertet
Süßer Tortellinisalat	01.02.2002		noch nicht bewertet
Italienischer Nudel-Schicht-Salat	01.02.2002		noch nicht bewertet
Backofensuppe	01.02.2002		2 Bewertungen
Feurige Kartoffel - Chili Portion	01.02.2002		noch nicht bewertet
Karotten-Broccoli-Tarte	01.02.2002		noch nicht bewertet
Torta di pane ticinese	31.01.2002		noch nicht bewertet
Honigbanane im Knuspermantel	31.01.2002		5 Bewertungen
Poulet mit Gemüse	31.01.2002		noch nicht bewertet
Lasagne al forno	31.01.2002		1 Bewertung

Quarkböller

Zutaten (für 30 Portionen)

- 2 Eier
- 40 g Pflanzenmargarine
- 360 g Weizenmehl
- 500 g Magerquark
- 100 g Zucker
- 40 g Vanillinzucker
- 15 g Backpulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Margarine, Zucker, Vanillinzucker, Eier und Quark verrühren, Mehl mit Backpulver vermischen und einen Rührteig herstellen.

In der Zwischenzeit Fett in der Friteuse bei 150 - 160 Grad erwärmen.

Mit zwei Löffeln Klöße abstechen und in der Friteuse ausbacken.

In einer Mischung aus Zimt/Zucker wälzen.

Nährwerte pro Portion

87 kcal, 1,6g Fett, 16,55 Fett%

Bemerkung

Wieviel Fett man beim Frittieren braucht, weiß ich leider nicht - dürfte aber immer noch LF sein.

Schmeckt echt klasse - ist ein toller Krapfenersatz und geht schnell.

[Anm. d. Red.: Es wird bezweifelt, ob Frittiertes überhaupt lowfat30 sein kann. Also, Vorsicht!]

Eingetragen von roswitha.

Aufrufe seit 04.06.2001: **569**

[Zurück]

Curry-Reis-Paprika-Salat

Zutaten (für 8 Portionen)

20 g Miracel Whip Balance
100 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
250 g Paprika
100 g Zucchini
200 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
300 g Reis, parboiled, poliert, roh
1 EL Curry
1 Ei Frische oder TK-Kräuter

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

Zubereitung

Reis mit etwas Brühe bissfest kochen. In einer Schüssel Joghurt, Miracle Wip , Curry und Kräuter vermischen. Paprika , Zuchini und Lauchzwiebeln klein schneiden und zu der Soße geben. Danach den kalten Reis dazu und gut vermengen. Am besten schmeckt er durchgezogen.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 1,2g Fett, 6,35 Fett%

Bemerkung

Mit Knoblauch schmeckts auch klasse.....habe den Salat auch schon mal nur mit Joghurt gemacht.....auch kein Problem!!!

Eingetragen von xeni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **771**

[Zurück]

Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern

Zutaten (für 3 Portionen)

500 g Kartoffeln, geschält
50 g Lachsschinken in Scheiben
50 g Kondensmilch, 4% Fett
20 g Zwiebeln
200 g Suppengrün
1000 ml Klare Gemüsebrühe
gehackte Kräuter (Petersilie, Liebstöckel und evtl. Majoran)
Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Das Suppengrün und die Zwiebel putzen und würfeln, in etwas Gemüsebrühe andünsten. Die Kartoffeln würfeln und dazugeben, kurz mitdünsten und die Brühe angießen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze weichkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kondensmilch dazugeben und die Suppe stampfen bzw. pürieren. Vor dem Servieren die frisch gehackten Kräuter und den in Streifen geschnittenen Lachsschinken dazugeben.

Nährwerte pro Portion

182 kcal, 1,55g Fett, 7,66 Fett%

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **587**

[Zurück]

Nudel-Lauchpfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kasseler/Kassler, gepökelt
500 g Nudeln
500 g Porree (Lauch), geputzt
125 g Gouda light 16% Fett absolut (ca. 30%
F.i.Tr.)
300 ml Milch 0,3%

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln abkochen. Lauch in Ringe und Kasseler in Würfel schneiden. Kasseler in der Pfanne ausbacken Lauch dazugeben mit Pfeffer und Gemüsebrühwürfel abschmecken. Nudeln dazugeben, mit Milch ablöschen und Käse dazugeben. Umrühren und schmecken lassen.

Nährwerte pro Portion

835,12 kcal, 23,1g Fett, 24,89 Fett%

Eingetragen von Kerstin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1437**

[Zurück] [Drucken]

Seelachs auf Karottengemüse mit Kräutern

Zutaten (für 4 Portionen)

25 g Saure Sahne, 10% Fett
100 g Kondensmilch, 4% Fett
30 g Toastbrot
500 g Möhren (Karotten)
5 g Olivenöl
500 g Alaska Seelachs Filtes

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Die Karotten in Scheiben raspeln und in 1 Teelöffel/Esslöffel Olivenöl anschwitzen, salzen und etwas zuckern. Danach in eine Auflaufform geben. Die Fischstücke mit Zitronensaft/oder Limonensaft beträufeln, pfeffern und salzen und in die Auflaufform auf die Karotten geben. Saure Sahne und Kondensmilch in einem Schüttelbecher gut vermengen und darüber gießen. Ordentlich viel frische Kräuter oder gefrorene Kräuter obendrauf geben und eine Toastbrotsscheibe in Würfel schneiden und auch darüber geben. Ca. 25 min im Umluftofen bei 175°C. Schmeckt total lecker!

Nährwerte pro Portion

184 kcal, 4,7g Fett, 22,99 Fett%

Beilagen

evtl. kleine Pellkartoffeln

Bemerkung

Dieses Rezept habe ich abgewandelt, ursprünglich wird es mit richtiger Sahne gemacht und die Fischfilets mit Pesto bestrichen. Schmeckt zwar auch toll, ist aber ziemlich fettreich. Achtung: Aufpassen, es kann sein, das die saure Sahne etwas gerinnt. Tut dem Geschmack jedoch keinen Abbruch, nur dem Aussehen! Guten Appetit.

Eingetragen von Astrid L..

Aufrufe seit 04.06.2001: **536**

[Zurück]

Hacksuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tatar

30 g Zwiebeln (2 mittelgroße)

200 g grüne Paprika (2 Schoten)

500 g Dosentomaten (1 große Dose)

500 ml Klare Brühe

100 g Tomatenmark

100 g Dosenmais (1 mittelgroße Dose)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Tatar und Zwiebeln anbraten (ohne Öl). Paprika, Brühe und Tomaten mit Saft dazu geben und garkochen. Anschließend Tomatenmark und Mais dazu.

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 4,6g Fett, 18,82 Fett%

Bemerkung

Je nach Geschmack kann noch 1,5%e Kondensmilch dazu gegeben werden (nicht in Nährwert-Angaben berücksichtig!!!)

Eingetragen von Cristin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **885**

[Zurück]

Schafskäsecreme mit Basilikum

Zutaten (für 2 Portionen)

40 g Schafskäse 40% F.i.Tr.
1 kleine hable Zehe Knoblauch
1 kleine halbe Zwiebel
1 Handvoll frisches Basilikum
150 g Joghurt 0,1 % Fett
30 g Exquisa Vital 4 % absolut

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

Zubereitung

Schafskäse so klein wie möglich zerkrümeln (eigentlich wird er im Original durch ein Sieb gepresst - wer zusätzlich seine Finger trainieren möchte :-))

Schafskäse, Joghurt und Exquisa miteinander mischen und noch mal versuchen den Schafskäse zu zerdrücken.

Zwiebeln sehr fein würfeln, Basilium in Streifen schneiden und untermengen. Knoblauch hineinpressen, pfeffern, mit Salz sehr vorsichtig würzen.

Durch die Zugabe von Zwiebeln und Knobi, wird es etwas Zaziki ähnlich, es sollte dann doch über Nacht ziehen um die Schärfe der Zwiebeln zu reduzieren. Zwiebeln und Knobi kann auch weglassen werden je nach Geschmack.

Nährwerte pro Portion

95 kcal, 2,4g Fett, 22,74 Fett%

Beilagen

Als Dip für Gemüse oder Austrich

Bemerkung

Zwar nicht das Original, aber für mich eine etwas flüssige Alternative.

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **803**

[Zurück]

Überbackener Chicoree mit Backofenkartoffeln

Zutaten (für 2 Portionen)

50 ml Weißwein, trocken
500 g Kartoffeln
150 g Westf. Saftschinken
500 g Chicoree
30 g Käseaufschnitt 30%
200 g Helle Soße
Salz, Pfeffer, Rosmarin
etwas Milch 0,3%

Ø Bewertung



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Kartoffeln schälen, halbieren, vierteln und in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Die Kartoffeln salzen und pfeffern, eventuell etwas Rosmarin und Paprika zugeben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten. In der mittlere Schiene des Backofens ca 30 Minuten backen.

Chicoree halbieren, die bitteren Stümpfe keilförmig herausschneiden und mit Holzstochern fixieren. In kochendes Wasser geben und ca 1 -2 Minuten kochen. Währendessen die helle Soße aufkochen und mit Wein und Milch verfeinern. Die Soße in eine dunkle Aulatform geben, einen kleinen Rest zurückhalten.

Den Chicoree aus dem Wasser mit einer Schöpfkelle herausnehmen, kurz abschrecken, Holzstocher herausziehen und mit Schinken umhüllen, auf die Soße legen. Den Rest der Soße und kleingeschnittenen Käse auf den Chicorre verteilen. In der oberen Schiene des Backofens ca 20 Minuten bei 220 Grad überbacken

Nährwerte pro Portion

380 kcal, 5,7g Fett, 13,5 Fett%

Bemerkung

Genauso kann man Lauchstangen dafür verwenden.

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **568**

[Zurück]

Apfel-Joghurt-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

200 g Mehl
200 g Zucker
3 TL Backpulver
1 TL Natron
1 mittlerer Apfel
0,5 TL Salz
175 ml Buttermilch
150 g Joghurt 1,5 %

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, geriebenen Apfel und Salz miteinander vermengen.
Buttermilch und Joghurt (wobei man auch mal verschiedene Sorten nehmen kann z. B. Schoko, Vanille usw.)
miteinanderverrühren, mit den trockenen Zutaten vermengen und den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen.
Bei 175 Grad ca. 25 Minuten Backen

Nährwerte pro Portion

148 kcal, 0,5g Fett, 3,04 Fett%

Bemerkung

Auch lecker mit Zitronenguß.

Eingetragen von lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **810**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schoko-Quark-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

150 g Mehl
150 Zucker
20 g Kakao
1 TL Backpulver
180 g Wasser
60 g Sonnenblumenöl
1 TL Weinessig

Teig 2

1 P. Vanillezucker
230 g Magerquark
1 Ei
60 g Zucker

Zubereitung

Teig 1: Mehl, Zucker, Kakao und Backpulver vermengen. Wasser, Öl und Essig verrühren und mit den trockenen Zutaten verrühren. Den Teig auf 12 Muffinformen verteilen

Teig 2

Alles miteinander gut verrühren, auf den Schokoteig geben und mit ein paar Schokoraspel bestreuen

Bei 180 Grad ca 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 6g Fett, 28,42 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1058**

[Zurück]

Ø Bewertung



5 Bewertungen

5 Kommentare

Würziges Lauchgulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

2 EL Sonnenblumenöl (entspr. 24 g)

1/8 l Weißwein

500 g Kartoffeln, geschält

50 g Lachsschinken, gewürfelt

250 g Zwiebeln (vorbereitet gewogen)

375 g Porree (vorbereitet gewogen)

70 g Tomatenmark

250 ml Klare Fleischsuppe (Brühe)

500 g mageres Schweinefleisch (z.B.Nuss)

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fleisch waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Porree halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

Die Lachsschinkenwürfel in dem Öl leicht anbraten. Das Fleisch dazugeben und von allen Seiten gut bräunen lassen. Aus dem Topf nehmen.

Zwiebeln und Porree ins Bratfett geben und anschmoren lassen. Tomatenmark, Weißwein, Paprika und Brühe dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch wieder dazugeben. Im zugedeckten Topf ca. 45 Minuten schmoren lassen, evtl. nochmals mit Gewürzen abschmecken.

In der Zwischenzeit Kartoffeln in Salzwasser garen und als Beilage reichen.

Nährwerte pro Portion

259,61 kcal, 7,42g Fett, 25,72 Fett%

Beilagen

Statt Kartoffeln schmecken auch als Beilage Spätzle oder Nudeln sehr gut.

Bemerkung

Der Alkohol des Weins verkocht vollständig. Meine Kinder mögen dieses Gulasch gerne!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1088**

[Zurück] [Drucken]

Gefüllte Paprika

Zutaten (für 2 Portionen)

120 g Naturreis, gekocht
360 g Tatar (Rind)
100 g Zwiebeln
300 g Paprika
100 g Petersilie
200 g Tomaten, Konserve

Ø Bewertung



3 Bewertungen
3 Kommentare

Zubereitung

Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Tatar würzen, mit Petersilie, geschälter und gehackter Zwiebel sowie Reis mischen, in die Paprikaschoten füllen. Tomaten zerkleinern, in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gefüllte Paprikaschoten zu den Tomaten geben und zugedeckt ca. 30-35 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

342 kcal, 6,16g Fett, 16,21 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Tatar mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Schoten können zusätzlich mit geriebenem Käse bestreut werden. Tomaten mit Kräutern der Provence würzen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **944**

[Zurück]

Rotwein-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

250 g Mehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron (dadurch wird der Teig schön locker)
1 TL Zimt
3 EL Kakaopulver, schwach entölt (entspr. ca. 25 g)
100 g Blockschokolade, grob geraspelt
2 Eier
150 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
150 g Halbfettmargarine
1 EL Rum (entspr. 15 ml)
125 ml Rotwein
150 ml Buttermilch

Für die Glasur:

150 g Puderzucker
2 EL Rotwein

Papierbackförmchen

Zubereitung

Backofen auf 180 ° Grad (Umluft 160°) vorheizen. Papierförmchen ins Muffinbackblech einsetzen.

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron, Zimt, Kakao und der geraspelten Blockschokolade sorgfältig vermischen.

Die Eier in einer zweiten Schüssel leicht verquirlen. Dann den Zucker, die Margarine, den Rum, den Rotwein und die Buttermilch hinzufügen und gut verrühren.

Die Mehlmischung zum Eigmisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.

Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen. Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Die Muffins im Blech noch etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen.

Für die Verzierung den Puderzucker mit dem Rotwein zu einem glatten Guß verrühren. Die obere Hälfte der Muffins in die Glasur tauchen.

Nährwerte pro Portion

300,89 kcal, 9,3g Fett, 27,82 Fett%

Bemerkung

Der Teig müsste eigentlich auch in einer Springform, dann jedoch ca. 50-60 min. gebacken, gelingen, oder? Hab das noch nicht ausprobiert!

Eingetragen von Saskia (bekennender Muffin-Fan).

Aufrufe seit 04.06.2001: **503**

[Zurück]

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

Spinat-Ravioli auf Julienne-Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

275 g Knollensellerie

250 g Möhren (Karotten)

1 Zwiebel

175 g Porree (Lauch)

1 Tomate

250 g Spinat-Ravioli

Salz, Pfeffer

evtl. Parmesan und Basilikum zum Garnieren

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Pfanne mit Öl aussprühen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenspalten zufügen, kurz mit dünsten. Möhrenstreifen, Porreestreifen, und Selleriestreifen zufügen und mit Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und zugedeckt 4-5 Min. garen. Inzwischen Ravioli in Salzwasser kochen. Dann die Ravioli zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 4g Fett, 9 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **359**

[Zurück]

Maracujaschnaps

Zutaten (für 37 Portionen)

1 P. Vanillinzucker
100 g Puderzucker
200 ml Milch 0,3%
0,35 l Korn
500 ml Maracujasaft
400 g Maracujajoghurt z.B. Procult oder von Bauer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung
1 Kommentar

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer verrühren (den Puderzucker sieben!) und kalt stellen!

Nährwerte pro Portion

48 kcal, 0,01g Fett, 0,19 Fett%

Bemerkung

Super für Party`s!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **459**

[Zurück]

Cornflakes-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Cornflakes
150 g Mehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
80 g Rosinen
1 Ei
130 g Zucker, weiß
1 P. Vanillezucker
125 g Halbfettmargarine
2 EL Zitronensaft
280 ml Buttermilch
12 Papierbackförmchen

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Papierförmchen in die Vertiefungen eines Muffinblechs einsetzen. Cornflakes in eine Plastiktüte geben und verschließen (vorsicht, ohne Lufttaschen). Nun mit einem Nudelholz über die Flakes rollen, bis diese zerkleinert sind. Flakes-Krümel mit Mehl, Backpulver, Natron, Zitronenschale und den Rosinen sorgfältig vermischen. Das Ei in einer zweiten Schüssel leicht verquirlen. Den Zucker, Vanillezucker, Halbfettmargarine, den Zitronensaft und die Buttermilch hinzufügen und gut verrühren. Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen. Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Die Muffins noch 10 Minuten im Blech ruhen lassen und dann aus den Förmchen nehmen. Noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion

190,03 kcal, 4,95g Fett, 23,44 Fett%

Bemerkung

Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg.

Man könnte sie auch durch die gleiche Menge gehackte Mandeln ersetzen, dann wäre das Rezept aber leider mit ca. 36% nicht mehr low fat!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **706**

[Zurück]

Pikante Spaghettini

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Spaghettini (extra dünne Spaghetti)

Salz

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote

1 Bund Lauchzwiebeln

1-2 Chilischoten

400 g Putenbrustfilet

1 EL Öl

1 Paket Sojasprossen (250 g)

100 ml Sojasauce

1 EL Sesamöl

2 EL brauner Zucker

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spaghettini in kochendem Salzwasser garen.

Inzwischen Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in kleine, Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Chilischoten entkernen, waschen und fein würfeln. Putenbrust abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden.

Putenbrust im heißen Öl anbraten, Gemüse zugeben und 5 Min. mitdünsten. Sprossen, Sojasauce und Sesamöl zufügen und einmal aufkochen lassen. Mit Zucker abschmecken.

Spaghettini abgießen und sofort unterheben.

Nährwerte pro Portion

605 kcal, 16g Fett, 23,8 Fett%

Eingetragen von Ute.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1020**

[Zurück] [Drucken]

Zitronenomeletts

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier, 1 Prise Salz

130 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

75 g Mehl

75 g Speisestärke

90 g Puderzucker

1 P. Sahnesteif

250 ml Schlagsahne

Saft und abgeriebene Schale 1 unbeh. Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier trennen. Eiweiß mit Salz und 50 g Zucker steif schlagen. Eigelb mit 50 g Zucker, Vanillinzucker und 1 EL heißem Wasser dickcremig aufschlagen. Mehl und Stärke über die Eigelbcreme sieben, mit dem Eischnee unterheben. Gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen (E- und Gasherd: 180 Grad/Stufe 2) ca. 12 Min. backen. Teigplatte auf ein mit dem restlichen Zucker bestreutes Küchentuch stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen. 4 Kreise (14 cm Durchmesser) ausschneiden, vorsichtig zusammenklappen und mit einem feuchten Tuch abdecken. 70 g Puderzucker mit dem Sahnesteif mischen, Sahne steif schlagen, Zucker einrieseln lassen. Zitronensaft und -schale unterheben. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen, Sahne in die Omeletts spritzen. Mit dem restlichen Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 5g Fett, 11,25 Fett%

Eingetragen von Ute.

Aufrufe seit 04.06.2001: **277**

[Zurück] [Drucken]

Rosenkohl mit Kartoffelkruste

Zutaten (für 3 Portionen)

750 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1000 g Rosenkohl
5 g Olivenöl
100 ml Milch, Magermilch 0,1%/Sahne
1-2 Tl Gemüsebrühe Instant
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. Nußblättchen und Majoran

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosenkohl putzen, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln andünsten, Kohl zufügen und kurz mitdünsten. Mit 200ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 10 Min. garen. Kartoffeln grob raspeln. Rosenkohl samt Brühe in feuerfeste Form geben. Geraspelte Kartoffeln darüber verteilen. Milch/Sahne mit Gewürzen mischen und gleichmäßig über den Kohl gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen 40-45 Min. backen (Umluft 175°). Herausnehmen und nach Belieben mit Nußblättchen und Majoran garnieren.

Nährwerte pro Portion

971,3 kcal, 8,98g Fett, 8,32 Fett%

Bemerkung

Originalrezept mit Sahne, ist trotzdem lf. Kalorienangaben hier aber mit Milch berechnet und ohne Nußblättchen und Brühe.

Eingetragen von Pet.

Aufrufe seit 04.06.2001: **512**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fischstäbchen-Spieße

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Packung (450 g) Fischstäbchen, tiefgefroren
1 Dose (425 ml) Ananas in Scheiben
4 Zwiebeln, klein
1 Paprikaschote, rot
2 EL Sonnenblumenöl
MAGGI Würzmischung 4
200 ml Wasser
1 Beutel MAGGI Meisterklasse Zubereitung für Curry-Rahmsauce

Ø Bewertung



2 Bewertungen
2 Kommentare

Zubereitung

Fischstäbchen, antauen lassen, in gleichgroße Stücke schneiden. Ananas in Scheiben abtropfen lassen, Saft auffangen, Ananas in gleichgroße Stücke teilen. Zwiebeln schälen, Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in gleichgroße Stücke schneiden alle Zutaten auf 8 Spieße stecken. Sonnenblumenöl mit MAGGI Würzmischung 4 verrühren und die Spieße damit bestreichen, grillen oder braten. Wasser erwärmen. MAGGI Meisterklasse Zubereitung für Curry-Rahmsauce einrühren und unter Rühren aufkochen. Mit Ananassaft abschmecken. Sauce zu den Fischstäbchen-Spießen servieren.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 8g Fett, 22,15 Fett%

Beilagen

Reis, Kartoffelpüree, grüner Salat

Bemerkung

Rezept stammt aus dem Maggi Kochstudio, habe es zwar selber noch nicht probiert aber es hört sich ganz gut an, oder??!

Eingetragen von Ariella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **585**

[Zurück]

Linsensuppe vom arabischen Golf

Zutaten (für 6 Portionen)

80 g Naturreis
450 g gelbe Linsen
3 Knoblauchzehen
1-2 Zwiebeln
1 TL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 l Klare Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, frisch
geriebener Ingwer, Senfpulver, Blatt Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Linsen und den Reis in einem Dampfkochtopf mit 2 Liter Wasser oder Gemüsebrühe und den gehackten Knoblauchzwiebeln kochen bis die Linsen weich sind (etwa 20 Minuten). In der Zwischenzeit die Zwiebeln würfeln und in Olivenöl zusammen mit einer weiteren Knoblauchzehe sowie Kreuzkümmel- und Corianderpulver anbraten bis die Zwiebeln fast braun sind.

Linsen und Reis pürieren und zu den Zwiebeln und Gewürzen in die Pfanne geben. 2 EL Zitronensaft einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Senfpulver abschmecken.

Zum Servieren mit Blatt Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

262,5 kcal, 2,4g Fett, 8,23 Fett%

Beilagen

Pitabrot oder Fladenbrot dazu reichen.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **392**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Süßer Tortellinisalat

Zutaten (für 12 Portionen)

400 g Kochschinken

500 g Tortellini

400 g Miracel Whip Balance

100 g Joghurt 0,1 % Fett

2 mittlere Dosen Ananas in eigenem Saft

2 mittlere Dosen Spargel

1 Paket TK-Kräuter

Gewürze je nach Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Zubereitung

Tortellini garen, anschließend erkalten lassen. Alle anderen Zutaten würfeln. Miracel Whip mit dem Joghurt und den Kräutern verrühren, mit Ananassaft und Gewürzen abschmecken und mit den anderen Zutaten vermischen. Ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

310 kcal, 9g Fett, 26,13 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **340**

[Zurück]

Italienischer Nudel-Schicht-Salat

Zutaten (für 12 Portionen)

500 g Nudeln (z.B. Penne)

Salz, weißer Pfeffer, Zucker

1 Bd. Petersilie

1-2 Töpfchen Basilikum

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 g Miracel Whip Balance oder Joghurt

400 g Joghurt 0,1%

7 EL Milch 0,3%

600 g Tomaten

400 g Mozzarella

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln ca. 10 Min. bissfest garen. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch hacken. Mit Miracel Whip, Milch und Joghurt verrühren. Kräftig abschmecken. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit Nudeln und Kräutersoße in eine Schüssel schichten. Mit Soße abschließen. Ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 9g Fett, 27,93 Fett%

Beilagen

Als Beilage essen!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **800**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Backofensuppe

Zutaten (für 10 Portionen)

200 g Schlagsahne, 30% Fett
300 g Kondensmilch, 4% Fett
500 g Zwiebeln
1500 g Schweineschnitzel, mager
340 g Kidney-Bohnen, Konserve
340 g Erbsen, Konserve
480 g Gemüsepaprika, rot, Konserve
480 g Pilze, Konserve
500 ml Wasser
250 ml Curryketchup
250 ml Chilisauce
250 ml Zigeunersauce

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Konserven abtropfen lassen, evtl kleinschneiden. Zwiebeln pellen, vierteln. Fleisch in Streifen schneiden. Wasser mit Kondensmilch, Sahne und Saucen verrühren. Fleisch und abgetropftes Gemüse mit der Soße in einen großen Bräter geben. Zwiebeln ebenfalls zugeben. 2 Std. bei 200 Grad im Ofen garen.

Nährwerte pro Portion

327 kcal, 10,7g Fett, 29,45 Fett%

Beilagen

Brötchen/Baguette

Bemerkung

Normalerweise mit Sahne pur ;-), aber schmeckt auch in LF.
Brötchen drücken die Fettprozente auch noch etwas.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1545**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Feurige Kartoffel - Chili Portion

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln (5-6 Stück)
20 g Olivenöl
400 g Paprika (2-3 Stück)
10 g Peperoni (3 Stück)
2 Zwiebeln
200 g Tomaten (5-6 Stück)
100 ml Tomatenketchup
75 g Creme fraiche Classic
200g Mozzarella 45% F.in.Tr.
5 g Basilikum
1 Dose Mais
300 g Kidney-Bohnen, Konserve

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Zu allererst die Kartoffeln waschen und längs halbieren. Ein Backblech mit Olivenöl auspinseln und die Kartoffelhälften dort hineinlegen, mit der aufgeschnittenen Seite nach unten. Je nach Menge kann man auch eine Auflaufform nehmen. Die Kartoffeln mit dem Kräutersalz und Pfeffer betreuen. Dabei nicht sparen. Das ganze 20-30min bei Mittelhitze backen, bis die Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit das Gemüse (Tomaten, Zwiebeln, Paprika,) in Würfel schneiden und mit den Bohnen und dem Mais vermengen und unter Zugabe von etwas Wasser in einem großen Topf mit Deckel dünsten. Wenn das Gemüse zu köcheln beginnt, Ketchup hinzugeben und nochmals Mozzarella- oder Kräutersalz sowie die Peperonis (ganz w/roma) Ca. 5min köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben oder Rotwein. Creme fraiche unterrühren Die Gemüsemischung auf dem Blech zwischen den vorgekochten kartoffeln verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden und wahlweise über die Kartoffel-Gemüse Portion verteilen. Nochmals 5min backen und servieren.

Nährwerte pro Portion

575 kcal, 22g Fett, 34,43 Fett%

Bemerkung

Für Hartgesottene:

Peperoni kleinschneiden und unter das Gemüse geben!

Eingetragen von AnDre@.

Aufrufe seit 04.06.2001: **720**

[Zurück]

Karotten-Broccoli-Tarte

Zutaten (für 6 Portionen)

2 Eier

15 ml Milch 1,5% (3 EL)

40 g gemahlene Mandeln

100 g Halbfettmargarine

200 g Weizenmehl

150 g Magerquark

300 g Broccoli (Brokkoli)

300 g Möhren (Karotten)

2 Stk. Zwiebeln

2 EL gehackte Petersilie

150 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett

5 EL Mineralwasser

Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Knoblauchsatz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Mandeln, Margarine, Salz und 1 Ei rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kaltstellen. Broccoli in Röschen teilen in kochendem Salzwasser bassfest garen, abschütten und gut abtropfen lassen.

Zwiebeln in Ringe, Karotten in dünne Scheiben schneiden und beides in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett andünsten. Gemüse mischen und mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen. Teig und ausrollen, Boden und Rand einer Tarteform (oder Springform) damit auslegen. Jogurt, Quark, Ei, Milch, Mineralwasser und Petersilie verquirlen mit Muskatnuß, Salz, Pfeffer kräftig würzen, Gemüse auf den vorgebackenen Teigboden (ca. 10 Min., 180 °C, vorher einige Male mit der Gabel einstechen) verteilen. Gleichmäßig mit Jogurtmasse übergießen und die Tarte ca. 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

316 kcal, 13g Fett, 37,03 Fett%

Bemerkung

Ohne Mandeln: Pro Portion 275 kcal und 9,6 gr Fett = 31% und damit so gut wie lowfat.

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **362**

[Zurück] [Drucken]

Torta di pane ticinese

Zutaten (für 8 Portionen)

350 g altbackenes Brot (in kl.Würfel)
1 l Milch 1,5% (in der CH gibts nur 1,8%)
170 g Zucker
10 g Vanillzucker
1 Ei
30 g Kakao (ohne Zucker)
1 Zitronenschale gerieben
2 Äpfel (ca. 200 g)
30 g Pinienkerne
50 g Rosinen
10 g Halbfettmargarine (für die Backform)
30 g Grappa

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

Zubereitung

Brot mit der heisser Milch übergiessen und weich werden lassen (ca. 2-3 Std. oder über Nacht). Mit Passewit oder Mixer pürieren. Äpfel schälen, in Schnitze schneiden und ganz fein schiebeln. Alle Zutaten außer Halbfettmargarine und nicht allen Pinienkernen unter die Brotmischung geben. Eine Springform (24-26cm), Boden mit Backpapier auslegen, Rand mit ganz wenig Halbfettmargarine einpinseln. Masse in die Form füllen. Mit restlichen Pinienkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (200°-220°) ca.80 - 90 min.backen. Die Backzeit variiert je nach Backofen, deshalb unbedingt Stäbchenprobe, es darf nichts mehr haften bleiben. Muss aber trotzdem innen feucht sein. Oberfläche darf nicht zu braun werden, mit Allufole abdecken. Sehr wichtig.
Aus dem Backofen nehmen und in der Form leicht abkühlen lassen. auf Gitter ganz abkühlen lassen. Schmeckt am besten nach einer Ruhezeit von 1-2 Tagen.

Nährwerte pro Portion

261 kcal, 4,6g Fett, 15,86 Fett%

Bemerkung

Nährwert ohne Rosinen und Grappa (konnte keine Daten finden) sollte aber trotzdem LF sein.
Prima Brotrestenverwertung und scheckt erst noch super.
Rezept kann je nach Geschmack abgewandelt werden:
anstatt Äpfel, kandierte Früchte, mehr Rosinen je nach Lust und Laune.

Eingetragen von kiiza.

Aufrufe seit 04.06.2001: **534**

[Zurück]

Honigbanane im Knuspermantel

Zutaten (für 1 Portion)

20 g Honig

20 g Weizenmehl

1/2 TL Backpulver

1 mittlere Banane

8 Tropfen Flüssigsüße (oder 1 TL Zucker)

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

4 Kommentare

Zubereitung

Mehl, Backpulver und Süßstoff mit etwas Wasser zu einem flüssigen Teig verarbeiten (der Teig sollte vom Löffel tropfen wie Joghurt). Die Banane darin wälzen, auf ein Backblech mit Alufolie legen. Restlichen Teig darübergießen.

Ca. 20 min. bei 200°C im vorgeheizten Backofen backen. 1 EL Honig erwärmen (Mikrowelle) und über der warmen Banane anrichten

Nährwerte pro Portion

258,74 kcal, 0,47g Fett, 1,63 Fett%

Bemerkung

Für Süßschnäbel besteht Suchtgefahr... ;-)

Eingetragen von Krümel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **723**

[Zurück]

Poulet mit Gemüse

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Blumenkohl
50 g Bohnen, grün
50 g Zwiebeln
50 g Tomaten
100 g Hähnchenbrust

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust ohne Fett braten. Erkalten lassen und in kleine Würfel schneiden. Blumenkohl und Bohnen (separat) in fettfreier Bouillon kochen. Erkalten lassen und klein würfeln. Zwiebel (rot) schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Zwiebel mit Wasser(!) andämpfen, Pouletfleisch und Gemüse begeben ebenfalls andämpfen. Tomaten (ich habe Cherrytomaten genommen) halbieren und ebenfalls mitdämpfen. Noch etwas Wasser beifügen damit das ganze nicht ansitzt. Wenn die Tomaten weich sind, die Haut entfernen. Das ganze mit McCormick Gewürz USA Chicken und Fish nach Geschmack würzen.

Ist leicht pikant!

Kann warm oder kalt serviert werden.

Nährwerte pro Portion

154,5 kcal, 1,5g Fett, 8,74 Fett%

Bemerkung

Habe das ganz heute per Zufall aus Resten "kreiert". Hat super geschmeckt, sogar mein Sohn war begeistert. Schmeckt sicher auch mit anderem Gemüse. Die Fantasie kann man hier walten lassen...

Portion ist zu gross für eine Person, muss also für 2 Personen dementsprechend mit Gemüse gestreckt werden.

Eingetragen von kiiza.

Aufrufe seit 04.06.2001: **371**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Lasagne al forno

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g Rinderhack
1 grosse Zwiebel
2 EL Tomatenmark
2 Dosen Flaschentomaten (à 410 g)
500 ml Gemuesebruehe
1 EL Olivenoel
Salz, Pfeffer, italienische Kraeuter
750 ml Milch
1 Lorbeerblatt
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
100 g Mozzarella

Ø Bewertung



1 Bewertung
2 Kommentare

Zubereitung

Fuer die Bolognese-Sauce:

In einer beschichteten Pfanne das Oel heiss werden lassen und das Hackfleisch darin anbraten. Die gewuerfelte Zwiebel dazugeben und mitduesten. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kraeutern wuerzen. Tomatenmark unterruehren und mit der Gemuesebruehe abloeschen. Den Inhalt der Tomatendosen zugeben. Auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten koecheln lassen.

Fuer die If-Bechamel Sauce:

Die Milch mit einem Lorbeerblatt bis kurz vor's Kochen bringen (geht am geschicktesten in der Mikrowelle). Das Lorbeerblatt entfernen. Das Mehl in einen kleinen Topf geben, die heisse Milch auf einmal dazugiessen und mit einem Schneebesen kraeftig ruehren. Das Ganze aufkochen lassen und unter Ruehren ein, zwei Minuten weiterkoecheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In eine eingespruehte Form immer eine Lage Fleischsauce, eine Lage Bechamelsauce geben und mit Lasagneblaettern abdecken. Wiederholen bis alles aufgebraucht ist, mit einer Lage Bechamelsauce aufhoeren. Den geraspelten Mozzarella drueberstreuen.

Im heissen Ofen (200-220 Grad) etwa 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 12,6g Fett, 27 Fett%

Beilagen

Ein gruerer Salat mit Tomaten und Joghurdressing

Bemerkung

Man nehme, so man hat: man kann statt der Lasagneblaetter auch vorgegarte Nudeln (z.B. Fusili) nehmen.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: 1132

[Zurück]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Fruchtige Karottensuppe mit Lachsschinken	31.01.2002	noch nicht bewertet
Schupfnudelpfanne	31.01.2002	1 Bewertung
Feuriger Tabasco-Topf	31.01.2002	1 Bewertung
Scharfer Glasnudelsalat	31.01.2002	noch nicht bewertet
Nudel-Gemüsepfanne mit Hähnchengeschnetzeltem	31.01.2002	3 Bewertungen
Pikante Schinken-Fleckerln	31.01.2002	noch nicht bewertet
Broccoli-Gratin Rot-Grün	31.01.2002	noch nicht bewertet
Buttermilchbrot	31.01.2002	4 Bewertungen
Steaks mit Tomaten-Chili-Butter	31.01.2002	noch nicht bewertet
Möhrensalat	31.01.2002	noch nicht bewertet
Puten-Currygeschnetzeltes II (kalorienärmere Variante)	30.01.2002	noch nicht bewertet
Risotto mit Erbsen und Käse	30.01.2002	noch nicht bewertet
Gemüsepfanne mit Seelachs	30.01.2002	noch nicht bewertet
Krisch-Banane (KiBa)	30.01.2002	noch nicht bewertet
Frikadelle auf Szegediner Art	30.01.2002	noch nicht bewertet
Schweinemedallions auf Gemüseplatte	30.01.2002	noch nicht bewertet
Schnitzel im Parmesan-Mantel mit Tomaten	30.01.2002	noch nicht bewertet
Kartoffel-Hack-Auflauf	30.01.2002	1 Bewertung
Gefülltes Schweinefilet mit Basilikum	30.01.2002	2 Bewertungen
Baked Potatoes mit Quark und Räucherlachs	30.01.2002	noch nicht bewertet
Bananen-Mango-Mixgetränk	30.01.2002	noch nicht bewertet
Pfirsich-Jogurt-Torte	30.01.2002	noch nicht bewertet
Schwedische Apfel-Sahne-Torte	30.01.2002	2 Bewertungen
Kartoffel-Paprika-Salat	30.01.2002	noch nicht bewertet
Kräuter-Hackbällchen	30.01.2002	1 Bewertung
Couscous Mugarbieh	29.01.2002	noch nicht bewertet

Würziges Pfeffersteak	29.01.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Filetgeschnetzeltes mit Champignons	29.01.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Himbeercreme	29.01.2002	👍👍👍👍👍 3 Bewertungen
Lauch-Möhren Eintopf (ohne Fleisch)	29.01.2002	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 **12** 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Fruchtige Karottensuppe mit Lachsschinken

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Saure Sahne, 10% Fett

30 g Lachsschinken in Scheiben

300 g Möhren (Karotten)

10 g Schnittlauch

500 ml Klare Gemüsebrühe

Saft einer halben Orange

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren putzen und kleinschneiden, in der Gemüsebrühe weich kochen und pürieren. Den Saft einer halben Orange unterrühren. Die Suppe mit einem Klacks saure Sahne und Schnittlauch garnieren. Den Lachsschinken kleinschneiden und eventuell nach Geschmack in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten bis er knusprig wird.

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 2,28g Fett, 20,52 Fett%

Bemerkung

Die Angaben für Möhren und Gemüsebrühe habe ich geschätzt. Ich mach das pi mal Daumen. Ich finde es ist eine sättigende Vorspeise oder Zwischenmahlzeit. Guten Apetit.

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **248**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schupfnudelpfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Nußschinken
20 g Zwiebeln
520 g Sauerkraut, Konserve
500 g Schupfnudeln

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schinken und Zwiebel würfeln in einer beschichteten Pfanne anbraten. Schupfnudeln leicht braun mit braten und dann das Sauerkraut unterheben, mit Pfeffer kräftig abschmecken.

Nährwerte pro Portion

485 kcal, 5,56g Fett, 10,32 Fett%

Bemerkung

Ist ganz schnell zu kochen und schmeckt sehr gut

Eingetragen von Hanna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **900**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Feuriger Tabasco-Topf

Zutaten (für 8 Portionen)

250 g Tomatenketchup
1200 g Schweinekotelettbraten ohne Knochen
500 g Champignons
600 g Zwiebeln
6 EL Sojasauce
1-2 EL Tabasco
1-2 TL Grillgewürzmischung

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch waschen, trockentupfen, in 8-10 Scheiben schneiden. In einen großen Bräter legen. Pilze waschen, schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Beides auf dem Fleisch verteilen.

Ketchup, Sojasauce, Tabasco, Gewürzmischung miteinander vermischen und diese Marinade gleichmäßig über das Fleisch gießen.

Den Bräter zugedeckt 24 Std kalt stellen.

Den Topf zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E:200°C/Umluft:175°C)

ca. 2Std schmoren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 20 Min. schmoren.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 10g Fett, 31,03 Fett%

Beilagen

Frisches Weißbrot oder Spätzle

Bemerkung

Kommt auf Party's gut an und ist für den Gastgeber prima vorzubereiten.

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **659**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Scharfer Glasnudelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Glasnudeln

200 g Putenbrust

1 kl. Kolrabi

2 Möhren

1 gr. Zwiebel

2 EL Sojasauce

nach Geschmack Salz, Pfeffer aus der Mühle,

Sambal Oelek, süße Sojasauce,

Worcestersauce, Tabasco

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Glasnudeln nach Anleitung garen, danach in mundgerechte Stücke schneiden. Das Putenfleisch und das Gemüse in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Das Sojaöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch kurz anbraten. Das Gemüse hinzufügen und ca. 5 min. mit dem Fleisch zusammen anbraten. Das Gemüse sollte noch bissfest bleiben. Die Fleisch-Gemüsemischung mit Salz und Pfeffer würzen und noch heiß unter die Glasnudeln mischen. Den Salat scharfwürzig abschmecken und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 4g Fett, 16,36 Fett%

Bemerkung

Der Salat eignet sich auch gut als Partysalat.

Eingetragen von Isadora.

Aufrufe seit 04.06.2001: **435**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudel-Gemüsepfanne mit Hähnchengeschnetzeltem

Zutaten (für 3 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl
100 ml Milch 1,5%
100 g Champignons
300 g Nudeln
2 EL Mehl oder Sossensbinder
200 g Möhren (Karotten)
100 g Porree (Lauch)
100 ml Gemüsebrühe
200 g Hähnchenbrust
200 g Frischkäse, 4% (aus Buttermilch)
Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
Petersilie (TK)

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen und abschrecken.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl einsprühen, das Fleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignons in Scheiben schneiden, den Porree waschen und in Ringe schneiden. Zu dem Fleisch geben und anbraten.

Möhren putzen und kleinschneiden. In die Pfanne geben und mit der Gemüsebrühe angießen.

Zum Schluss Frischkäse unterrühren und Nudeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Knoblauchpulver abschmecken und etwas Petersilie dazugeben. Die Milch zugeben und mit Mehl binden. Noch etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

567 kcal, 8,14g Fett, 12,92 Fett%

Bemerkung

Man kann das Gemüse nach Belieben variieren und ergänzen. Es ist bei uns immer so eine Art Tiefkühlreste-Essen.

Eingetragen von Conny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **985**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pikante Schinken-Fleckerln

Zutaten (für 3 Portionen)

300 g Sauerkraut, Konserve

1 Beutel Maggi Wirtshaus Schinken-
Nudeln

1/2 TL Kümmel gemahlen

Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Sauerkraut mit 150 ml Wasser in eine Pfanne geben und zugedeckt 10 Min.kochen. 1/2 Liter Wasser zugießen und Maggi Wirtsheus Schinken-Nudeln einrühren. Offen ca 10 Min.kochen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Kümmel würzen und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

342,8 kcal, 4,9g Fett, 12,86 Fett%

Bemerkung

Für die schnelle Küche

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **511**

[Zurück] [Drucken]

Broccoli-Gratin Rot-Grün

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln

350 g Broccoli, tiefgefroren

150 g Möhren (Karotten)

30 g Käsespindel Du Darfst

1 Beutel Fix für Broccoli Gratin

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Broccoli auftauen lassen und in eine Auflaufform geben. Möhren putzen, grob raspeln und über den Broccoli geben. Fix Beutel nach Anweisung zubereiten, Käse über das Gemüse streuen und 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

665,2 kcal, 17,3g Fett, 23,41 Fett%

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **432**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Buttermilchbrot

Zutaten (für 10 Portionen)

1 Becher Buttermilch

500 g Mehl

1 P. Backpulver

1 Prise Salz

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und dann in eine Kastenform bei 200 Grad 40 min. im Ofen backen.

Nährwerte pro Portion

188 kcal, 0,8g Fett, 3,83 Fett%

Bemerkung

Kastenform evtl. etwas fetten oder mehlen.

Eingetragen von Alex.

Aufrufe seit 04.06.2001: **788**

[Zurück] [Drucken]

Steaks mit Tomaten-Chili-Butter

Zutaten (für 8 Portionen)

125 g weiche Butter
1 TL Tomatenmark
Salz, Steakpfeffer
ca 1/2 TL Chilipulver
1 TL Zitronensaft
8 - 10 Rumpsteaks (à 180 g)
4 - 5 mittelgroße Tomaten
Pergamentpapier

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter und Tomatenmark verkneten, mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft abschmecken. Butter auf ein Stück Pergamentpapier geben. Zu einer Rolle von ca 3 cm Durchmesser formen. 1 Stunde kalt stellen. Steaks trockentupfen, würzen. Von jeder Seite 3 - 5 min grillen. Tomaten waschen, halbieren und 2 - 3 Minuten grillen, würzen. Butter in Scheiben schneiden und auf die Steaks setzen. Tomaten dazu anrichten.

Nährwerte pro Portion

270 kcal, 14g Fett, 46,67 Fett%

Beilagen

Reis, Baguette

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **306**

[Zurück] [Drucken]

Möhrensalat

Zutaten (für 1 Portion)

Möhren

Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren raspeln und mit Zucker und Zitronensaft nach Geschmack vermischen, mindestens 2 Stunden durchziehen lassen, damit es saftiger wird. Hält sich im Kühlschrank gut verschlossen mindestens 2 Tage, also abends machen und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Nährwerte habe ich leider nicht, variiert ja auch je nach Menge, ist aber auf jeden Fall LF, da kein Fett drin ist.

Aufrufe seit 04.06.2001: **521**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Puten-Currygeschnetzeltes II (kalorienärmere Variante)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 g Pflanzenmargarine
200 g Putenbrust
500 g Naturreis, gekocht
150 g Kondensmilch, 4% Fett
100 g Banane
100 g Schmelzli (Du darfst)
250 g 5-Fruchtcocktail, Konserve

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust in Stücke schneiden. In Pfanne anbraten und mit Curry würzen. Den Fruchtcocktail mit Saft und die kleingeschnittene Banane sowie die Kondensmilch und den Schmelzkäse hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Curry und Pfeffer würzen und noch ein wenig köcheln lassen. Dazu den gekochten Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

713,36 kcal, 12,52g Fett, 15,8 Fett%

Bemerkung

500g gekochter Naturreis sind ca 120 g roher Naturreis

Eingetragen von andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **879**

[Zurück] [Drucken]

Risotto mit Erbsen und Käse

Zutaten (für 2 Portionen)

15 g Tomatenketchup
100 g Zwiebeln (eine mittlere)
175 g Paprika (eine, z.B. gelbe)
200 g Tomaten, Konserve
140 g Erbsen
20 g Käseraspel
125 g Reis
15 ml Texicana Salsa Soße
Gemüsebrühe (z.B. von Gefro)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel und Paprika würfeln, ein paar Zwiebelringe und Paprikaschnitze "ganz" lassen. Zwiebelstücke und -ringe in Gemüsebrühe 10 Min. andünsten, dann Paprika dazu. Nach weiteren 5 Min. Zwiebelringe und Paprikaschnitze rausfischen (wenn sie weichgedünstet sind). Die Tomaten dazugeben, mit 1 Tasse Gemüsebrühe aufgießen, mit 1/2 TL Salz aufkochen. Reis dazu und bei niedriger Temperatur und geschlossenem Topf dünsten, nach 10 Minuten die Erbsen unterrühren, weitere 10 min. dünsten.

Mit Ketchup, Salsasoße, Pfeffer, Chilipulver, Paprika, Tabasco etc. abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten, mit geriebenem Käse bestreuen und mit gedünsteten Zwiebelringen und Paprikaschnitzen anrichten (für Kinder z.B. als Gesicht... ;-))

Nährwerte pro Portion

337 kcal, 3g Fett, 8,01 Fett%

Beilagen

kann Beilage sein für Putenschnitzel, -geschnetzeltes,...

Bemerkung

Ergibt 2 Pastateller voll. Macht eigentlich auch allein satt, ich esse es z.B., wenn ich Lust auf einen üppigen Nachtisch hinterher habe... ;-)

Eingetragen von Krümel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **485**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gemüsepfanne mit Seelachs

Zutaten (für 1 Portion)

120 g geschälte Kartoffeln

100 g Seelachsfilet

Salz

1 TL Zitronensaft

70 g Maiskörner (aus der Dose)

100 g geputzte Tomaten

1 geschälte Zwiebel (ca. 30 g)

1 TL Öl

50 g TK-Erbesen

20 g Gorgonzola-Käse

grober Pfeffer

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 min kochen. Seelachs waschen, trockentupfen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, Zwiebel halbieren und beides in Spalten schneiden.

Fisch mit Salz würzen und in einer beschichteten Pfanne 6-7 min anbraten - herausnehmen und warm stellen.

Zwiebelspalten im Bratfett unter rühren andünsten. Mais, TK-Erbesen und Tomatenstücke hinzufügen und 5 min. dünsten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gebratenen Fisch zum Gemüse geben. Käse zerbröckeln, daraufgeben und schmelzen lassen. Alles anrichten und Kartoffeln dazu.

Nährwerte pro Portion

410 kcal, 13g Fett, 28,54 Fett%

Eingetragen von Molly.

Aufrufe seit 04.06.2001: **641**

[Zurück] [Drucken]

Kirsch-Banane (KiBa)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 mittelgroße reife Bananen (ca. 300 g)

1/2 Zitrone

2 Becher (à 150 g) Vollmilch-Joghurt oder Vollmilch

3/8 l Kirschsaf

evtl. Kirschen und Melisse zum

Verzieren

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Zitronensaft auspressen. Bananen und Zitronensaft im Mixer pürieren. Oder mit einer Gabel musig zerdrücken. Joghurt oder Milch unterrühren.

Bananenmix in 4 Gläser füllen und den Kirschsaf daraufgießen. Mit den Kirschen und der Melisse garnieren.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 3g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Molly.

Aufrufe seit 04.06.2001: **538**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Frikadelle auf Szegediner Art

Zutaten (für 4 Portionen)

12 g Sonnenblumenöl
500 g Putenbrust und Hackfleisch daraus
machen
100 g Zwiebeln
250 g Sauerkraut
150 g Tomaten
75 g Joghurt 0,1 % Fett
75 g Knorr fix für Hackfleisch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fix für Hackfleisch in 1/8 l Wasser anrühren, Hackfleisch zugeben und vermengen. Frikadellen formen in Öl ca. 4 Min. auf jeder Seite anbraten. Zwiebeln klein würfeln und mit dem Sauerkraut und 1/8 l Wasser 20 Min. dünsten. Tomaten brühen, Häuten und in Würfel schneiden. Alles auf Tellern anrichten und mit Joghurt garnieren.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 8,9g Fett, 28,61 Fett%

Beilagen

Püree

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **609**

[Zurück] [Drucken]

Schweinemedallions auf Gemüseplatte

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Möhren (ca. 250 g)

400 g kleine Kartoffeln

400 g Blumenkohl

4 Schweinemedallions (à ca. 50 g)

Salz, bunter Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 1 Prise

Zucker

1-2 TL Speisestärke

1 EL Öl

Petersilie zum Garnieren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen. Kartoffeln halbieren, Möhren in Scheiben schneiden. Kohl in Röschen teilen.

Alles in 1/4 l kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Fleisch im Öl je Seite ca. 1 Minute anbraten. Würzen.

Weitere ca. 3 Minuten braten.

Gemüse abtropfen lassen, Fond auffangen. Stärke und 1 EL Wasser verrühren. Fond damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. Gemüse zufügen. Alles anrichten.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 8g Fett, 20,57 Fett%

Eingetragen von Patricia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **466**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schnitzel im Parmesan-Mantel mit Tomaten

Zutaten (für 2 Portionen)

60 g Reismischung aus Langkorn-, Wild- und rotem Reis

2 kleine Schweineschnitzel (à ca. 100 g)

20 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, Zitronenpfeffer

1-2 EL Öl

1 Zwiebel

300 g Tomaten

100 ml Gemüsebrühe (Instant)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Rundherum mit Parmesan bestreuen und andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin je Seite 2-3 Minuten braten. Warm stellen.

Inzwischen die Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebeln im Bratfett anbraten. Tomatenviertel zufügen, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Reis, Schnitzel und Tomatengemüse anrichten. Mit Zitronenpfeffer bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

320 kcal, 10g Fett, 28,13 Fett%

Eingetragen von Patricia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **569**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Hack-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Champignons
1-2 EL Öl
750 g gemischtes Hack
1 grosse Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Edelsüss-Paprika, Zucker, Muskat
1/4 l Milch
2 Beutel (à 3 Portionen für je 375 ml Wasser
und 125 ml Milch) Kartoffel Püree 'kräftig &
herzhaft'
15 g Butter
1-2 TL Tomatenmark
75 g geriebener Cheddar Käse

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pilze halbieren. Öl erhitzen. Hack und Pilze darin anbraten. Zwiebel grob würfeln. Knoblauch zum Hack geben und mit anbraten. Würzen. 3/4 l Wasser und Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Milch zufügen. Püreepulver zufügen und mit dem Schneebeesen einrühren. Mit Salz, Muskat und Butter abschmecken. Tomatenmark unter das Hack rühren. Abschmecken. In eine gefettete Auflaufform geben. Püree darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Im 200 Grad heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

940 kcal, 21g Fett, 20,11 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Patricia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **847**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefülltes Schweinefilet mit Basilikum

Zutaten (für 6 Portionen)

15 g Sonnenblumenöl (3 TL)

0,125 l Weißwein, trocken

750 g Schweinefilet

50 g Kondensmilch, 4% Fett

100 g Zwiebeln, gehackt

20 g Basilikum (1 frisches Bund oder TK)

0,125 ml Klare Gemüsebrühe

100 g Frischkäse Kräuter leicht

10 g Fixsoßenbinder

Salz, Pfeffer, 1 Tl abgeriebene Zitronenschale

Holzstäbchen

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fleisch erst quer in 6 gleich große Stücke schneiden, dann jedes längs auf-, aber nicht ganz durchschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Innenseiten der Filetstücke den Frischkäse streichen und mit der Hälfte des Basilikums belegen. Mit Holzstäbchen zustecken. Das Fleisch im Öl rundherum braun anbraten, die gehackten Zwiebeln zugeben, mit Wein und Brühe ablöschen. Die Filets zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 min schmoren. Restliches Basilikum (gehackt) und die Zitronenschale zusammen mit der Kondensmilch in den Bratenfond rühren, Soßenbinder zugeben und kurz aufkochen lassen. Evt. nachwürzen.

Nährwerte pro Portion

214 kcal, 6,75g Fett, 28,39 Fett%

Beilagen

Dazu passt frisches Baguette und Blattsalat

Bemerkung

Das Gericht habe ich für Gäste gekocht, sie waren begeistert.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **441**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Baked Potatoes mit Quark und Räucherlachs

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kartoffeln (4 Stück á ca. 200g)
400 g Magerquark
100 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
20 g Dill gehackt (1/2 Bund)
200 g Joghurt 0,1 % Fett
50 g Lachs, geräuchert
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 1 Std. backen.
Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Quark, Joghurt, Zwiebeln und Dill in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Lachs in Streifen schneiden. Die Kartoffeln aus der Folie nehmen, kreuzweise einschneiden und mit Quark füllen. Den Lachs darauf anrichten.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 1,25g Fett, 4,33 Fett%

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **591**

[Zurück] [Drucken]

Bananen-Mango-Mixgetränk

Zutaten (für 4 Portionen)
0,5 l Orangensaft
10 g Vanillinzucker
300 g Banane (3 mittelgroße)
250 g Mango (1 mittelgroße)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bananen und Mango schälen, in kleine Stücke schneiden, in einen Mixbecher geben und mit den übrigen Zutaten pürieren.

Nährwerte pro Portion

169 kcal, 1,09g Fett, 5,8 Fett%

Bemerkung

Schmeckt am besten eiskalt.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **166**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Pfirsich-Jogurt-Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

200 g Schlagsahne, 30% Fett

90 g Weizenmehl

300 g Zucker (50 + 200 g)

1 Prise Backpulver

750 g Joghurt 0,1 % Fett

500 g Pfirsiche in Saft, Konserve
(Abtropfgewicht)

20 g Gelatine (10 Blatt)

Saft von 1 Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier trennen, Eiweiß steifschlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Eigelb nacheinander dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in einer gefetteten / mit Backpapier ausgelegten Springform ca. 15 min bei 200 Grad backen. Auskühlen lassen und auf eine Tortenplatte legen und einen Tortenring drumherum legen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Pfirsiche auf einem Sieb abtropfen lassen und in Würfelchen schneiden.

Joghurt mit 200 g Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel glatrühren, Gelatine auflösen und unterrühren.

Pfirsichwürfel dazugeben. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, Sahne steifschlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse auf den Boden streichen und 3 Stunden kühlen.

Nährwerte pro Portion

256 kcal, 6,74g Fett, 23,7 Fett%

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **437**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schwedische Apfel-Sahne-Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

150 g Schlagsahne, 30% Fett

90 g Weizenmehl

175 g Zucker (100 + 75 g)

20 g Vanillinzucker (2 P.)

3 g Backpulver (halber TL)

800 g Apfel

2 P. Dessert-Soße Vanille-Geschmack

zum Kochen

250 ml Wasser

Saft einer Zitrone

1/2 TL Zimt

Ø Bewertung



2 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Boden:

2 Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker einrieseln lassen. Nach und nach 2 Eigelb dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform geben und bei 200 Grad ca. 15 min hellbraun backen. Aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte legen. Tortenring drumherum legen.

Belag:

Die Äpfel schälen, grob raspeln und in einem Topf mit den übrigen Zutaten mischen. (bis auf die Sahne) und kurz aufkochen lassen, dabei ständig unrühren bis eine dickliche Masse entsteht.

Die Masse kurz abkühlen lassen und noch warm auf den Boden streichen, 3 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren Sahne steif schlagen und auf die Torte streichen.

Nährwerte pro Portion

209 kcal, 6,17g Fett, 26,57 Fett%

Bemerkung

Dies ist meine absolute Lieblingstorte, sie schmeckt herrlich frisch. Oft muß ich sogar gleich zwei backen, da sich keiner mit nur einem Stück zufrieden gibt.

Wer möchte, kann noch Schokoraseln oder Kakaopulver auf die Sahne streuen.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **475**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Paprika-Salat

Zutaten (für 6 Portionen)

800 g Kartoffeln

75 g Miracel Whip Balance

50 g Cornichons (kl. Gewürzgurken)

50 g Zwiebeln

150 g Paprika

10 ml Essig

200 g Joghurt 0,1 % Fett

10 g TK-Kräuter Italienische Art

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

(Pel-)Kartoffeln waschen und kochen!Pellen und auskühlen lassen.

In der Zeit -Miracel Wip mit Joghurt, Essig und Kräutern vermengen.

Paprika, Zwiebeln und Gürkchen klein schneiden und zm Dressing geben. Evtl. auch noch mit Pfeffer abschmecken!

Und etwas Gurkensaft zum Dressing geben. Dann die Kartoffeln in feine Scheiben in das Dressing schneiden, gut vermengen.

Nährwerte pro Portion

866,6 kcal, 14,4g Fett, 14,95 Fett%

Beilagen

Brot oder ähnliches

Bemerkung

Habe diesen salat gestern zum 1. Mal gemacht und er hat auch den nicht Lf-Leutchen gut geschmeckt!

Wer viel Zeit hat macht den Salat schon 1- 2 Std. vor dem Essen- dann ist er richtig gut durchgezogen!

Eingetragen von Thekla.

Aufrufe seit 04.06.2001: **417**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kräuter-Hackbällchen

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Kartoffeln
250 g Blumenkohl
1/8 l Brühe
75 g TK-Erbsen
1 mittelgroße Tomate
2 EL gehackte Kräuter
1 EL heller Soßenbinder
Salz, weißer Pfeffer
80 g mageres Hackfleisch
1 EL Magerquark
1 TL Öl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln kochen. Kohl in Röschen teilen und in der Brühe 15 min. kochen. TK-Erbsen 5 min. mitgaren. Tomate waschen, vierteln, mit 1 EL Kräuter zufügen. Mit Soßenbinder binden und würzen. Hackfleisch, Quark und 1 EL Kräuter mischen und würzen. 5 kleine Bällchen formen und im heißen Öl ca. 7 min. braten.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 9g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Als Hackfleisch eignet sich am besten Tatar (Schabefleisch) mit ca. 6 % Fett oder Rinderhack.

Eingetragen von Molly.

Aufrufe seit 04.06.2001: **679**

[Zurück] [Drucken]

Couscous Mugarbieh

Zutaten (für 6 Portionen)

200 g Huhn, Brathähnchen
200 g Kartoffeln
150 g Lammkeule
150 g Rinderbraten (Hüfte)
300 g Bohnen, grün
200 g Möhren (Karotten)
200 g Zwiebeln
300 g Tomaten
300 g Zucchini
5 g Olivenöl
30 g Petersilie
250 g Kichererbsen
500 g Couscous
Salz, Pfeffer, Piment, Ingwer
Paprikapulver, Cayennepfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lamm-, Rind- und Hühnerfleisch gar kochen (Restfleisch verwenden, oder in Bruehe gar kochen). Kichererbsen gar kochen.

Gehackte Zwiebeln in Butter und Öl glasig dünsten. Kichererbsen und Gewürze dazugeben und unter Rühren einige Minuten braten.

Hühner- und Fleischbruehe in einem grossen Topf zum Kochen bringen, die fertiggebratenen Zutaten zugeben, dann nach und nach die Gemüsesorten (alles in grössere Würfel geschnitten) zugeben, die die länger brauchen zum gar werden zuerst. Als letztes das Fleisch zugeben und durchhitzen. Couscous mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen und aufquellen lassen.

Couscous in die Mitte eines grossen Tellers häufen, Gemüse und Fleisch rundherum legen. Ein bisschen von der Bruehe ueber das Couscous geben. Heiss servieren.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 11,3g Fett, 29,06 Fett%

Bemerkung

Ganz traditionell wird der Couscousteller auf die Mitte eines Teppichs gestellt und alle sitzen auf dem Boden drumherum. Jeder isst mit den Fingern (der rechten Hand!). Man nimmt ein bisschen Couscous, rollt es zu einem Ball und schnappt sich Fleisch und Gemüsebrocken dazu. Man kann es aber auch aus Tellern mit Besteck essen!

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **557**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Würziges Pfeffersteak

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Hüftsteaks (à 150 g)
3 Möhren
1 EL Butter
50 g Pecorino Käse (ital. Käse)
Zitronenmelisse
Salz
Pfeffer
300 g Bandnudeln

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln garen. Möhren waschen, schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Gemüse ca. 4 Min. vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und mitgaren.

Steaks waschen und trockentupfen. Mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl 3-4 Min. anbraten.

Herausnehmen, salzen in Alufolie wickeln und bis zum Anrichten ruhen lassen.

Butter zerlassen. Nudeln und Möhren darin schwenken und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Alles anrichten, den Käse darüber hobeln und mit Zitronenmelisse garnieren.

Nährwerte pro Portion

580 kcal, 18g Fett, 27,93 Fett%

Beilagen

Bandnudeln

Eingetragen von Molly.

Aufrufe seit 04.06.2001: **402**

[Zurück] [Drucken]

Filetgeschnetzeltes mit Champignons

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl (1 EL)
250 g Schweinefilet
80 g Kondensmilch, 4% Fett
300 g Champignons, frisch
50 g Zwiebeln
250 ml Klare Gemüsebrühe
10 g Fixsoßenbinder
Salz, Pfeffer, evtl. 1 EL gehackte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Filet in Streifen, Champignons in Scheiben und Zwiebel in Würfelchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin anbraten, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln und Champignons dazugeben und 5 min mitanbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt weitere 5 min köcheln lassen. Kondensmilch und Soßenbinder einrühren. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

275 kcal, 9,7g Fett, 31,75 Fett%

Beilagen

Spätzle, Bandnudeln oder Baguette

Bemerkung

Man kann statt Champignons auch frische rote Paprikaschoten und 1 EL Tomatenmark verwenden und mit Paprikapulver oder Cayennepfeffer würzen.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **707**

[Zurück] [Drucken]

Himbeercreme

Zutaten (für 1 Portion)

120 g Magerquark
100 g Joghurt 0,1 % Fett
100 g Himbeeren (tiefgekühlt)

Ø Bewertung



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Himbeeren in eine Schüssel geben und etwas auftauen lassen, Quark und Joghurt dazugeben und mit einem Handmixer gut verrühren.
Eventuell mit etwas flüssigen Süßstoff oder Streusüße süßen.

Nährwerte pro Portion

169 kcal, 0,4g Fett, 2,13 Fett%

Bemerkung

Statt der Himbeeren hab ich die Creme auch schon mit anderen Beeren gemacht. Wenn die Beeren noch leicht gefroren sind schmeckt die Creme wie Eiscreme.

Eingetragen von Brigitte M..

Aufrufe seit 04.06.2001: **607**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lauch-Möhren Eintopf (ohne Fleisch)

Zutaten (für 6 Portionen)

400 g Kartoffeln

400 g Möhren (Karotten)

400 g Porree (Lauch)

200 g Tomaten

500 ml Klare Gemüsebrühe

2 EL Liebstöckel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und waschen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Mit etwa 100 ml Wasser in einen Topf geben. Deckel drauf und 10 Min. kochen lassen. Den Lauch in Ringen schneiden, waschen und dazugeben. Liebstöckel und die Tomaten(kleingeschnitten) dazu geben. Mit der Brühe auffüllen und kochen lassen bis die Möhren weich sind. Evt.noch mit Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

88 kcal, 0,55g Fett, 5,63 Fett%

Bemerkung





























Mit mehr Wasser oder Brühe wirts suppiger und man hat mehr davon!

Eingetragen von Thekla.

Aufrufe seit 04.06.2001: **482**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Couscous Pick-me-up	29.01.2002	 2 Bewertungen
Chinesische Gemüsepfanne mit Rind	29.01.2002	 noch nicht bewertet
Hummus II	29.01.2002	 1 Bewertung
Amerikaner III	29.01.2002	 6 Bewertungen
Baba Ganoush (Auberginen Dip)	28.01.2002	 1 Bewertung
"Drei in der Pfanne" (Rosinenpfannkuchen)	28.01.2002	 1 Bewertung
Milchreis-Quarkauflauf	28.01.2002	 2 Bewertungen
Pfirsich-Gorgonzola-Häppchen	28.01.2002	 noch nicht bewertet
Gebackene Honigbanane	28.01.2002	 noch nicht bewertet
Broccoliremesüppchen mit Lachsschinken und Croutons	28.01.2002	 noch nicht bewertet
Ofentopf Winzer Art	28.01.2002	 1 Bewertung
Kartoffelauflauf mit Lauch-Schinken-Röllchen	28.01.2002	 noch nicht bewertet
Bunter Kartoffelsalat	28.01.2002	 1 Bewertung
Kirsch-Käse-Kuchen	27.01.2002	 1 Bewertung
Brokkoli-Basilikumsuppe	27.01.2002	 noch nicht bewertet
Mandarinen-Quarktorte	27.01.2002	 1 Bewertung
Bananenmarmelade	27.01.2002	 1 Bewertung
Tortelloni mit Blattspinat	27.01.2002	 noch nicht bewertet
Käse-Apfel-Streuselkuchen	26.01.2002	 noch nicht bewertet
Bandnudeln mit Zucchini	26.01.2002	 noch nicht bewertet
Apfel-Bananenkonfitüre	26.01.2002	 1 Bewertung
Kartoffel-Spinat-Gratin	26.01.2002	 1 Bewertung
Schichtsalat "Eismeer"	26.01.2002	 noch nicht bewertet
Pikanter Nudelsalat mit Gemüse und Remouladensoße	26.01.2002	 noch nicht bewertet
Chili-Con-Carne-Auflauf mit Kartoffeln	26.01.2002	 3 Bewertungen
Zwiebelbutter-Brot	26.01.2002	 noch nicht bewertet
Paprika-Reis-Salat	26.01.2002	 1 Bewertung
Williams-Christ-Birnentorte	26.01.2002	 noch nicht bewertet

Tortellini in Käse-Sahne-Soße

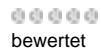
26.01.2002



2 Bewertungen

Überbackene Frischkäse-Baguettes

26.01.2002



noch nicht
bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 **13** 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Couscous Pick-me-up

Zutaten (für 1 Portion)

5 g Honig

250 ml Milch 1,5%

30 g Rosinen

125 g Couscous

Ø Bewertung



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Milch kochen und ueber das Couscous geben und quellen lassen. Gleichzeitig die Rosinen in etwas Wasser einweichen und ebenfalls quellen lassen. Nach etwa 5 Minuten das Wasser von den Rosinen abgiessen, zum Couscous geben und vermischen. Mit etwas Honig abschmecken.

Nährwerte pro Portion

234,15 kcal, 4,28g Fett, 16,45 Fett%

Bemerkung

Wenn man ein warmes Fruehstueck mag, sollte man das mal ausprobieren. Ich mag es gern Nachmittags, wenn ich schnell mal einen 'pick-me-up' brauche, wenn ich also in ein Energieloch gefallen bin. Den Honig kann man weglassen oder durch braunen Zucker ersetzen, je nach Geschmack. Kleingeschnippelte Doerraprikosen statt Rosinen schmecken auch gut.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **675**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Chinesische Gemüsepfanne mit Rind

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Honig
100 g Soja-Sauce
20 g Sesamöl
400 g Rinderbraten (Hüfte)
250 g Champignons, frisch
500 g Chinakohl
5 g Knoblauch
300 g Möhren (Karotten)
200 g Porree (Lauch)
200 ml Klare Gemüsebrühe
300 g Mungobohnenkeimlinge
200 g Reismudeln

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

2 EL Sojasauce, 1 TL Honig, 1 TL Seamöl, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und Curry verrühren. Rindfleisch in feine Streifen schneiden und in der Marinade 30 Minuten einlegen.

In der Zwischenzeit sämtliches Gemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Den Wok mit Sesamöl besprühen und erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen und im Wok anbraten. Anschliessend herausnehmen und beiseite stellen.

Dann das Gemüse bis auf die Keimlinge mit der Gemüsebrühe im Wok andünsten.

In der Zwischenzeit die Reismudeln nach Packungsangaben (3 Min. in kochendem Salzwasser garen), abgiessen und abschrecken.

Wenn das Gemüse bissfest ist, Keimlinge und Fleisch dazugeben, und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Curry gut würzen.

Zum Schluss die Nudeln reinschneiden und nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

401 kcal, 8,2g Fett, 18,4 Fett%

Bemerkung

Ist zwar super viel Aufwand das Ganze zu schnippeln, schmeckt aber dafür lecker bei wenig Fett!

Eingetragen von Conny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **484**

[Zurück] [Drucken]

Hummus II

Zutaten (für 8 Portionen)

0,180 l Buttermilch
15 g Knoblauch
150 g Zwiebeln
5 g Olivenöl
125 g Zitrone
40 g Tahini Extra (Tahini, Sesampaste, Sesamsauce)
850 g Kichererbsen
15 g frische Korianderblätter
8 g gemahlener Kreuzkümmel
5 g scharfer Paprika

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und die gepressten Knoblauchzwiebeln andünsten. Den gemahlene Kreuzkümmel dazurühren, 5 Minuten auskühlen lassen. Die Kichererbsen (2 Dosen) mit Tahini, Zitronensaft, Koriander, Paprika, Buttermilch und der Zwiebelknoblauchmischung in einer Küchenmaschine pürieren.

Nährwerte pro Portion

357 kcal, 7,5g Fett, 18,91 Fett%

Beilagen

Fladenbrot (etwa 240 kcal/1.3g Fett auf 100g) in Achtel schneiden und dippen.

Bemerkung

In Arabien wird Hummus oft als Dip neben Baba Ganoush (Auberginen Dip) serviert. Er hat prozentual weniger Fett als Baba Ganoush, aber B.G. hat weniger Fett in Gramm (weil die Auberginen soviel kalorienärmer sind, als die Kichererbsen). Dazu wird dann noch Tabouleh serviert - diese drei Gerichte sind die Standard-Vorspeisenplatte in vielen Restaurants, auch in Fastfoodrestaurants.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **673**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Amerikaner III

Zutaten (für 10 Portionen)

2 Eier

100 g Halbfettbutter

40 ml Milch 1,5%

250 g Weizenmehl

100 g Zucker

20 g Vanillinzucker

8 g Backpulver

30 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding

Ø Bewertung



6 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles zu einem Rührteig rühren und als kleine Häufchen aufs Blech setzen und backen. 175° ca 15-20 Min.

Nährwerte pro Portion

200,62 kcal, 5,57g Fett, 24,99 Fett%

Bemerkung

Mit Zuckerguß bestreichen, ist in der Berechnung nicht mit drin.

Eingetragen von momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1178**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Baba Ganoush (Auberginen Dip)

Zutaten (für 8 Portionen)

1000 g Auberginen
15 g Knoblauch
60 g Joghurt 0,1 % Fett
25 g Zitrone
20 g Taheni Extra (Tahini, Sesampaste, Sesamsauce)
5 g Kreuzkümmel
60 g frische Korianderblätter

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Auberginen mit einer Nadel mehrmals einstechen und als Ganzes auf ein Backblech legen. Etwa 1 Stunde lang bei 200 C im Backofen offen backen, dann eine Viertelstunde auskühlen lassen. Das Auberginenfleisch aus der Haut rauskratzen, eventuell noch ein bisschen zerkleinern und zu den anderen Zutaten in den Mixbecher einer Kuechenmaschine geben. Puerieren. Mit Pfeffer abschmecken.
Eventuell noch mit frischer Blattetersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

50 kcal, 1,5g Fett, 27 Fett%

Beilagen

Fladenbrot (etwa 240 kcal/1.3g Fett auf 100g) in Achtel schneiden und dippen.

Bemerkung

Bei richtigem Baba Ganoush kommt mehr Tahini (60ml) hinein. Ich hab die Menge solange reduziert, bis das Gericht If ist. Mir schmeckt es auch so sehr gut. Wenn man kein Tahini hat, kann man es mit Olivenoel austauschen, das erhoehet die Kalorienzahl und das Fett ein wenig, bleibt aber knapp unter 30%.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **360**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

"Drei in der Pfanne" (Rosinenpfannkuchen)

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Eier
250 g Weizenmehl
5 g (1/2 TL) Backpulver
175 g Rosinen
1 Msp. Salz
300 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl mit Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Eine Vertiefung hineindrücken und 200ml Milch einrühren, bis ein ziemlich dickflüssiger, glatter Teig entsteht. Dann das verschlagene Ei und die restliche Milch mit den Rosinen dazufügen. In einer beschichteten Pfanne drei Portionen Teig geben und zwar so, das sie sich nicht berühren und die Eierkuchen beidseitig ausbacken.

Nährwerte pro Portion

127,5 kcal, 0,9g Fett, 6,35 Fett%

Beilagen

Nach Belieben: Zucker/Zimt darüber geben oder Apfelmus, Kompott.

Eingetragen von MauMau.

Aufrufe seit 04.06.2001: **701**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Milchreis-Quarkauflauf

Zutaten (für 6 Portionen)

4 Eier

1000 ml Milch 1,5%

500 g Magerquark

80 g Zucker

200 g Milchreis

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch erhitzen, eine Prise Salz zugeben und den Reis hinzufügen.

Reis ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelb mit Zucker schäumig rühren. Quark hinzufügen, Reis hinzugeben, Eischnee unterheben. In eine Auflaufform geben und ca 1 Std bei 150°C backen. Schmeckt sehr gut mit Pfirsichen.

Nährwerte pro Portion

363 kcal, 6,8g Fett, 16,86 Fett%

Beilagen

Halbe Pfirsiche

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **764**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pfirsich-Gorgonzola-Häppchen

Zutaten (für 8 Portionen)

80 g Gorgonzola 50% F.i.Tr.

150 g Joghurt 0,1 % Fett

900 g Pfirsiche in Saft, Konserve

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pfirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen. Pfirsiche und Gorgonzola in kleine Würfel schneiden und auf Zahnstocher aufspießen. Joghurt und Pfirsichsaft zu einem Dip verrühren. Die Spießchen auf einem Teller anrichten (evtl.mit z.B. Johannisbeeren oder Kirschen verzieren) und den Dip dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

101 kcal, 3,3g Fett, 29,41 Fett%

Beilagen

Baguette

Eingetragen von Laura.

Aufrufe seit 04.06.2001: **313**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gebackene Honigbanane

Zutaten (für 4 Portionen)

40 g Honig

40 g Mandeln (gehackte oder Blättchen)

500 g Banane = 4 mittelgroße, reife

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ungeschälte Bananen längs halbieren und nebeneinander in eine Auflaufform oder aufs Backblech setzen. Die Schnittflächen mit Honig bestreichen und mit den Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 10-15 min backen.

Nährwerte pro Portion

215 kcal, 5,65g Fett, 23,65 Fett%

Beilagen

am besten passt Vanille- oder anderes Eis dazu

Bemerkung

Das mache ich oft, da es schnell zubereitet ist und außerdem hat man Bananen fast immer im Haus. Man kann auch noch etwas Likör darübergeben (Baileys, Amaretto etc.).

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **398**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Broccolicremesüppchen mit Lachsschinken und Croutons

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g Butter

300 ml Milch 1,5%

100 g Lachsschinken in Scheiben

50 g Toastbrot

750 g Broccoli (Brokkoli)

50 g Zwiebeln

750 ml Klare Gemüsebrühe

20 g Fixsoßenbinder

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Broccoli waschen, in Röschen teilen und mit der gehackten Zwiebel in der Gemüsebrühe garen. Milch hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß abschmecken und Soßenbinder einrühren. In einer Pfanne die Butter zerlassen und das gewürfelte Toastbrot darin knusprig bräunen. Lachsschinken in feine Streifen schneiden. Die Suppe in Teller füllen und die Schinkenstreifen mit den Croutons darauf anrichten.

Nährwerte pro Portion

191 kcal, 4,6g Fett, 21,68 Fett%

Bemerkung

Als Vorsuppe oder als Hauptgericht mit frischem Baguette und Blattsalat.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **257**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Ofentopf Winzer Art

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Kartoffeln

150 g Paprika

200 g Hähnchenbrust

43 g Maggi fix für Ofentopf Winzer Art (1 Beutel)

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Hähnchenbrust und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten und die Kartoffelwürfel hinzugeben. Kurz mitbraten. Mit 300 ml Wasser auffüllen und kurz aufkochen. Danach alles in eine Auflaufform geben, die Paprikastreifen zugeben und bei 200°C (bei Umluft 170°C) ca. 40 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

730,5 kcal, 17,85g Fett, 21,99 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1143**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffelauflauf mit Lauch-Schinken-Röllchen

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln

50 g Schmelzkäse 20% F.i.Tr.

400 ml Milch 1,5%

200 g Kochschinken (bei mir waren das 6 Scheiben)

10 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)

300 g Porree (Lauch) (eine etwas dickere Lauchstange)

Salz, Pfeffer, Brühepulver, Chilipulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln in kochendem Wasser garen (nach belieben Salz- oder Pellkartoffeln). Vom Lauch die äusseren Blätter entfernen, waschen und die Stange in vier gleich grosse Stücke teilen. Diese nochmals halbieren. Diese acht Stückchen jeweils mit Bindfaden zusammenbinden und in einem Topf mit kochendem Wasser (etwas Brühe zugeben) ca. 10 min garen.

Lauchstücke aus dem Wasser nehmen und Bindfaden entfernen. 2 Lauchstücke beiseite legen. Nun die Lauchstücke auf jeweils eine Scheibe Schinken legen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, dann zusammenrollen und in eine Auflaufform legen.

Milch zum Kochen bringen, Schmelzkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Brühe und Chilipulver würzen. Mit etwas Stärke binden.

Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und über die Schinkenröllchen geben. Zum den restlichen Lauch darauf verteilen und die Sosse darübergeben.

Bei Heißluft 200 Grad ca. 15 min in den Ofen.

Nährwerte pro Portion

459 kcal, 8g Fett, 15,69 Fett%

Bemerkung

Hört sich vielleicht kompliziert an (Bindfäden und so :-)) aber es geht trotzdem schnell und schmeckt einfach nur gut!

Eingetragen von Sinka.

Aufrufe seit 04.06.2001: **504**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bunter Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

1200 g Kartoffeln

150 g Kochschinken

200 g Miracel Whip Balance

100 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

150 g Cornichons (kl. Gewürzgurken)

200 g Joghurt 0,1 % Fett

5 g Salz

20 g Delikatess Senf

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gewaschene Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen, etwas abkühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und hacken. Kochschinken in Streifen, Zwiebeln in feine Ringe, Cornichons in Würfelchen schneiden. Joghurt, Miracel Whip und Senf in einer Schüssel verrühren, alle Zutaten bis auf die Kartoffeln dazugeben und 10 min ziehen lassen. Kartoffelscheiben unterheben und je nach Geschmack noch mit Salz, Pfeffer oder Kräutern abschmecken.

Nährwerte pro Portion

464 kcal, 15,05g Fett, 29,19 Fett%

Beilagen

Kann als Hauptmahlzeit gegessen werden oder Wiener Würschen dazu.

Eingetragen von Janette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **665**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kirsch-Käse-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
75 g Halbfettbutter
400 ml Milch 1,5%
200 g Weizenmehl
500 g Magerquark
275 g Zucker
1 Tl. Backpulver
350 g Sauerkirsche, Konserve (Abtropfgewicht)
2 P. Pudding Vanille-Geschmack

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

aus Butter, 75 g Zucker, Ei, Backpulver und Mehl einen Knetteig herstellen. Auswellen und in eine Springform legen aus dem restlichen Teig ein Wurst rollen und als Rand in die Form drücken. Restl. Zucker und Puddingpulver mischen, Milch zugeben und mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) gut verrühren, Quark dazu und nochmals alles durchrühren. Die Hälfte der Masse in die Springform geben, die Kirschen drauf verteilen und die restl. Masse drüber giessen. im vorgeheizten Backofen ca. 45 min. backen. 150°-175° C. Kuchen in der Form auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

268,7 kcal, 3,79g Fett, 12,69 Fett%

Bemerkung

Ich welle den Teig immer gleich auf dem Backpapaier aus, dann bricht der Teig nicht, wenn ich ihn in die Form gebe. Der Kuchen schmeckt auch mit anderem Obst sehr lecker. Vorsicht die Masse ist sehr flüssig, wird aber beim Backen gut fest.

Eingetragen von kessi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **688**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Brokkoli-Basilikumsuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

100 ml Milch 1,5%
400 g Brokkoli
50 g Zwiebeln
20 g Basilikum
700 ml Klare Gemüsebrühe
1 Kartoffel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel klein hacken und in einem Topf mit etwas Wasser (anstatt Öl) glasig andünsten. Brokkoliröschen hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffel in kleine Würfel schneiden und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Basilikum hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Milch aufgießen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Nährwerte pro Portion

266,4 kcal, 3,39g Fett, 11,45 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Die Kartoffel sorgt für die Sämigkeit der Suppe.

Ich dünste mein Gemüse nur noch in etwas Wasser, dadurch spart man sich das Öl und es funktioniert genauso gut.

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **258**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mandarinen-Quarktorte

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

0,3 l Orangensaft

200 g Schlagsahne, 30% Fett

90 g Weizenmehl

250 g Magerquark

110 g Zucker

20 g Vanillinzucker

500 g Mandarinen (2 Dosen)

30 g Dessert-Soße Vanille-Geschmack

ohne Kochen(2 P.)

30 g Gelatine(6 Blatt)

Zitronensaft

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Eiern,60g Zucker und Mehl einen Biskuit backen.

Mandarinen abtropfen lassen, Gelatine einweichen,Sahne steif schlagen. Quark mit 50g Zucker, Zitronensaft und V-Zucker verrühren,aufgelöste Gelatine unterrühren und die Sahne und Mandarinen unterheben. Auf den Biskuit streichen. Entweder 200ml O-Saft und 100ml Mandarinsaft mischen oder nur 300ml O-Saft mit dem Instand Soßenpulver verrühren und auf die Quarkmasse geben. Kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

220,5 kcal, 6,84g Fett, 27,92 Fett%

Bemerkung

Anstelle 2 Soßenpulver geht auch 1 Instand Vanillepuddingpulver für 500 ml

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **703**

[Zurück] [Drucken]

Bananenmarmelade

Zutaten (für 4 Portionen)
Für 4 Gläser á 250 ml
500 g sehr reife Bananen
2 Zitronen
400 g Gelierzucker
2 EL Weinbrand

Ø Bewertung



1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bananen schälen und mit dem ausgepressten Zitronensaft zerdrücken. In einem Topf mit Gelierzucker mischen und aufkochen. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten kochen, bis die Marmelade dick wird. Weinbrand untermischen. Kochendheiße Marmelade in heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluß geben. Gläser sofort verschließen.
Dauert etwa 45 Min.

Nährwerte pro Portion

487 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

1 Glas: 487 kcal 0g Fett

Eingetragen von Martina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **625**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tortelloni mit Blattspinat

Zutaten (für 2 Portionen)

200 ml Milch 1,5%

25 g Parmesan 32% F.i.Tr.

300 g Blattspinat, tiefgefroren

250 g Tortelloni Ricotta e Spinaci
(Hilcona)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den gefrorenen Blattspinat bei mittlerer Hitze auftauen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch und Parmesan hinzugeben und zu einer sämigen Soße einkochen.

Die frischen Tortellonis im sprudelnden Wasser ca. 3 Minuten kochen. Sie sind gar, wenn sie im Topf hochsteigen.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 14g Fett, 29,3 Fett%

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **517**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Käse-Apfel-Streuselkuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

Streusel:

250 g Mehl

125 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillin-Zucker

125 g Halbfettbutter

Füllung:

1 Glas (355 ml) Apfelmus

150 g Halbfettbutter

125 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

abger. Schale von 1 unbeh. Zitrone

1 EL Zitronensaft

2 Eier

500 g Magerquark

1 P. Puddingpulver Vanille

1 EL Puderzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, bis auf 2 EL, Zucker, Salz und Vanillinzucker mischen. Fett schmelzen und darübergießen. Alles zu Streuseln verarbeiten. Restl. Mehl über die Streusel streuen und alles in einer Schüssel durchschütteln. 2/3 der Streusel als Boden einer Springform auslegen, fest andrücken. Apfelmus auf dem Boden verteilen. Füllung: Fett schaumig rühren. Zucker, Vanillin-Zucker, Zitronenschale und -saft unterrühren. Eier zufügen und Masse cremig rühren. Quark und Puddingpulver unterrühren. Quarkmasse auf dem Apfelmus verteilen, restl. Streuselteig auf den Rand streuen. Im vorgeh. Ofen 45-50 Min. backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 7,68g Fett, 28,8 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **496**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bandnudeln mit Zucchini

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Bandnudeln (Tagliatelle)

Salz, 1 Bund Petersilie

4 TL geriebener Meerrettich (Glas)

4 Zucchini

2 Kästchen Kresse

200 g Frischkäse mit Buttermilch

8 EL Milch 0,3%

Cayennepfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Zucchiniestreifen die letzten 3-4 Min. zugeben und mitgaren. Abgießen und abtropfen lassen. Frischkäse und Milch glattrühren und leicht erwärmen. Mit Meerrettich, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie und Kresse unterrühren. Nudeln und Zucchini auf Tellern anrichten, die Soße darüber verteilen. Mit Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion

364 kcal, 7,4g Fett, 18,3 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **534**

[Zurück] [Drucken]

Apfel-Bananenkonfitüre

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Gelierzucker
600 g Äpfel, geschält, geviertelt gewogen
400 g Bananen, geschält gewogen
Saft von 2 Zitronen

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Äpfel fein raspeln, die Bananen gut zerdrücken. Die Fruchtmasse mit Zitronensaft und Gelierzucker gut vermischen, zum Kochen bringen und 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann in Gläser füllen.

Nährwerte pro Portion

1000 kcal, 0,8g Fett, 0,72 Fett%

Beilagen

Knäcke, Brot, Brötchen, im Joghurt, Quark

Bemerkung

Mengenangabe für 4 Gläser. Nährwertangaben für 1 Glas.

Leeeeecker! Tip: Zum Schluß einen Schuß Calvados oder Bananenlikör zufügen!

Man kann die Marmelade anstatt mit Gelierzucker auch mit Süßstoff und Gelfix 3:1 von Dr. Oetker zubereiten. Dann muß man allerdings die Fruchtmasse noch zusätzl. mit ca. 250-350 ml Apfelsaft, Bananennektar oder Zitronensaft verrühren, da die Marmelade sonst zu fest wird!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **300**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Spinat-Gratin

Zutaten (für 3 Portionen)

400 g Kartoffeln

40 g geriebener Emmentaler (Leicht)

30 g Schlagsahne, 30% Fett

20 ml Milch 0,3%

1 Beutel Maggi Fix für Kartoffelgratin

300 g Blattspinat, tiefgefroren

2 EL Gemüsebrühe

Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spinat antauen lassen, grob hacken und in der Brühe andünsten. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Sahne mit der Milch und 3/8 l Wasser erwärmen. Maggi Fix einrühren, aufkochen lassen. Kartoffeln zugeben und 3 Min. köcheln lassen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine flache Auflaufform schichten. Den Spinat darauf verteilen und mit Pfeffer bestreuen. 1 EL Käse über den Spinat streuen und die restl. Kartoffeln darauf geben. Das Gratin mit dem übrigen Käse bestreuen und im vorgeh. Ofen ca. 30 Min. goldgelb backen.

Nährwerte pro Portion

234 kcal, 6,6g Fett, 25,38 Fett%

Bemerkung

Im Original nimmt man für das Gratin 50 ml Sahne. Schmeckt total lecker!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **639**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schichtsalat "Eismeer"

Zutaten (für 8 Portionen)

- 1/2 Kopf Eisbergsalat, in Streifen schneiden
- 2 Gläser Spargel (à 540 g), abtropfen, in Stücke schneiden
- 450 g TK-Erbsen, nach Anleitung zubereiten, abtropfen
- 150 g Champignons, in Blätter schneiden
- 1 Dose Mandarinen (310 g), abtropfen
- 300 g Krabben
- 1 EL Petersilie, gehackt

- 200 g Miracel Whip Balance
- 150 g Joghurt 0,1%

Zubereitung

Zutaten nacheinander in eine Glasschale schichten.
Miracel Whip Balance und Joghurt verrühren und auf dem Salat verteilen.

Nährwerte pro Portion

187 kcal, 5g Fett, 24,06 Fett%

Beilagen

Brot oder selbst als Beilage

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **723**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Pikanter Nudelsalat mit Gemüse und Remouladensoße

Zutaten (für 4 Portionen)
250 Nudeln (z.B. Penne) ohne Ei
Salz
375 g gelbe Paprikaschoten
174 g Möhren
1 Bund (150 g) Lauchzwiebeln
200 g Kirschtomaten
100 g Cornichons (Glas)
1/2 Bund Dill
100 Remouladensoße
150 Magermilchjoghurt
weißer Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Danach abschrecken und abtropfen lassen. Paprika in Würfel, Möhren in Scheiben und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten und Cornichons halbieren. Dill fein hacken (evtl. etwas zur Garnitur aufheben). Remouladensoße mit Jogi und 6 Esslöffel Gurkensud (von den Cornichons) verrühren. Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Nudeln, Gemüse und Soße mischen und den Nudelsalat etwas durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken und evtl. noch nachwürzen. Mit Dill garnieren.

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 9g Fett, 20,77 Fett%

Beilagen

Baguette oder frisches Brot

Bemerkung

Salat hat es bei neulich bei einer Bekannten gegeben. Lecker. Guten Appetit.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **485**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Chili-Con-Carne-Auflauf mit Kartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln

Salz, Pfeffer

300 g Möhren

1 Dose (850 ml) Tomaten

1 kl. Gemüsezwiebel

1 Chilischote

5 g Öl

500 g Putenhackfleisch

1 EL getrockneten Majoran

1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen

50 g Gouda

150 g saure Sahne

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Anschließend abtropfen lassen.

Möhren fein würfeln. Tomaten in der Dose zerkleinern. Zwiebel würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und hacken.

Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Hack zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. 10 Min. kräftig anbraten. Kartoffeln, Bohnen, Tomaten und Chili zufügen. 5 Min. köcheln.

Chili nochmals abschmecken, ggf. nachwürzen und dann in eine ofenfeste Form füllen. Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C (Umluft 200°C) ca. 10 Min. überbacken. Saure Sahne extra dazureichen.

Nährwerte pro Portion

610 kcal, 19g Fett, 28,03 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Schmeckt echt super, ist zwar ein bißchen Arbeit, aber dafür wird man belohnt. Habe es auch schon ohne saure Sahne versucht, schmeckt genauso gut und ist dann sogar noch etwas fettärmer. Wer die saure Sahne wegläßt und kein Putenhack bekommt, kann dann auch Rinderhack verwenden.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1060**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zwiebelbutter-Brot

Zutaten (für 20 Portionen)

200 g Halbfettbutter

30 g Sonnenblumenöl

750 g Weizenmehl

5 g Zucker

42 g Hefe (1 Würfel)

2 Stk. Maggi Meisterklasse Suppe

"Zwiebelsuppe Feinschmecker Art"

1 1/2 TL Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus allen Zutaten ausser Butter und Zwiebelsuppe einen Hefeteig herstellen, gehen lassen und zu einem Quadrat ausrollen.

Butter zerlassen und die Zwiebelsuppe einrühren. Die Zwiebelbutter nun auf den Teig streichen. Nun 20 Streifen schneiden und diese Ziehharmonika förmig zusammen legen und in die Fettpfanne stellen.

Nun noch 30 Min gehen lassen, dann bei 180° ca 20-25 Min backen.

Nährwerte pro Portion

205,25 kcal, 6,77g Fett, 29,69 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **463**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Paprika-Reis-Salat

Zutaten (für 5 Portionen)

4-6 EL Soja-Sauce

50 g Joghurt 0,1 %

etwas Kondensmilch, 4% Fett

100 g Miracel Whip Balance

1-2 Zwiebeln

2 rote Paprika

2 grüne Paprika

200 g Kochschinken

2 Tassen Reis

Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Soja-Sauce, Miracel Whip Balance, Joghurt und etwas Kondensmilch verrühren. Reis in Brühe kochen und mit den anderen kleingeschnittenen Zutaten und dem Dressing vermengen. Anschl. mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 6g Fett, 13,5 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **439**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Williams-Christ-Birnentorte

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

125 g Halbfettbutter

250 g Weizenmehl

250 g Magerquark

200 g Zucker

700 g Birnenhälften in Saft, Konserve(2Dosen)

30 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding1P.

250 ml Milch 0,3%

Zimt, Salz, Zitronen und Vanillearoma

2 P. roten Tortenguß

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Mehl, Butter, 1 Ei, 100g Zucker, Zimt, Salz und Aromen einen Mürbteig herstellen, in die Backform geben und einen Rand hochziehen. Birnen abgießen (Saft für Guß verwenden) und auf dem Boden verteilen. Einen Pudding kochen und etwas abkühlen lassen. Quark, 100g Zucker und Eigelb vermischen und den Pudding unterrühren. Eiweiß steifschlagen und unterheben. Füllung über die Birnen geben und glatt streichen. Bei 175° ca. 60 Min backen.

Aus 500ml Birnsaft und dem roten Tortenguß einen Guß kochen und auf dem Kuchen verteilen.

Nährwerte pro Portion

254,41 kcal, 6,06g Fett, 21,44 Fett%

Eingetragen von Momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **301**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Tortellini in Käse-Sahne-Soße

Zutaten (für 5 Portionen)

1/2 Glas Weißwein

300 g Schmelzkäse 20% F.i.Tr.

200 g gekochter Schinken

300 g Kondensmilch, 4% Fett

500 g Tortellini, ungekocht

1 Zwiebel

Knoblauch je nach Geschmack

1 große Dose Pilze, gegart

1 Becher Milch 0,3%

Fixsoßenbinder

Kräuter der Provence

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tortellini in Salzwasser oder Brühe kochen. Zwiebeln (und Knoblauch) mit Schinkenstreifen und Pilzen andünsten und mit Wein ablöschen. Kondensmilch und Milch dazugeben. Käse schmelzen lassen, Kräuter der Provence dazugeben und mit Wein und Kräutern abschmecken. Mit Soßenbinder andicken. Fertig!

Nährwerte pro Portion

720 kcal, 14,4g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **721**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Überbackene Frischkäse-Baguettes

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleines Ei
200 g Delikateß Kochschinken
1 Baguette
1 EL Halbfettmargarine
3 Tomaten
2 Sardellenfilets
350 g Frischkäse Kräuter leicht
1 Knoblauchzehe, 1/2 EL Oregano,
2 EL Kapern, Basilikumbättchen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Frischkäse, die Margarine und das Ei verrühren. Die Sardellenfilets kurz in Wasser legen, dann trockentupfen. Das Baguette längs halbieren und je in 4 Stücke schneiden. Schinkenstreifen, Sardellenwürfel, Tomatenwürfel und eine gehackte Knoblauchzehe mit 1/2 EL Oregano zum Käse geben. Baguettestücke damit bestreichen und mit 2 EL Kapern bestreuen. Im vorgeh. Ofen bei 200 Grad 20 Min. backen. Brote aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum garnieren und warm servieren.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 13,5g Fett, 28,26 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **668**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Pizzabrötchen	26.01.2002		2 Bewertungen
Orangen/Zitronen-Buttermilchkuchen	26.01.2002		3 Bewertungen
Wirsing-Kartoffel-Pfanne	25.01.2002		3 Bewertungen
Fanta-Limetten-Kuchen	25.01.2002		5 Bewertungen
Apfelwölkchen	25.01.2002		1 Bewertung
Gefüllte Champignons	24.01.2002		noch nicht bewertet
Pro Cult	24.01.2002		2 Bewertungen
Makkaroni mit Kidney-Bohnen	24.01.2002		2 Bewertungen
Rohrnudeln	24.01.2002		1 Bewertung
Tortellini-Salat II	24.01.2002		noch nicht bewertet
Puten-Gemüse-Pfanne	23.01.2002		2 Bewertungen
Kichererbsenaufstrich	23.01.2002		noch nicht bewertet
Kohlrabi-Kartoffel-Ragout	23.01.2002		2 Bewertungen
Curry-Zwieback-Snack	23.01.2002		noch nicht bewertet
Zucchini-Tomaten-Gemüse mal anders	23.01.2002		noch nicht bewertet
Gefüllte Tortellini-Paprika	23.01.2002		noch nicht bewertet
Kabeljau provenzalisch (Mikrowelle)	23.01.2002		noch nicht bewertet
Kartoffel-Kraut-Gulasch	23.01.2002		13 Bewertungen
Quarkteig Grundrezept	22.01.2002		noch nicht bewertet
Thunfischsalat	22.01.2002		2 Bewertungen
Omas Kartoffelsalat	22.01.2002		4 Bewertungen
Joghurtsauce für Felafel	22.01.2002		1 Bewertung
Tabouleh	22.01.2002		1 Bewertung
Felafel	22.01.2002		1 Bewertung
Türkischer Eintopf	22.01.2002		1 Bewertung
Schneller Reistopf	22.01.2002		noch nicht bewertet
Obst-Krümeltorte	22.01.2002		noch nicht bewertet
Huevos a la flamenca (spanisches Gericht)	22.01.2002		2 Bewertungen
Curry-Putengeschnetzeltes	21.01.2002		2 Bewertungen
Überbackener Rosenkohl	21.01.2002		1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 **14** 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Pizzabrötchen

Zutaten (für 10 Portionen)

10 Brötchen (20 Hälften)

200 g Kondensmilch 4%

1 Glas rote Paprika

1 kl. Dose Pilze

200 g Käsespäsel, Du darfst

200 g Delikates Koch-Hinterschinken

Salz und Pfeffer, Pizzagewürz

Ketchup

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles kleinschneiden, mischen, würzen und mindestens 4 Std. ziehen lassen. Das Brötchen aufschneiden, jede Hälfte mit Ketchup bestreichen und dann mit der Füllung. Bei 200 Grad 15 Min. backen. Ergibt 20 Brötchenhälften.

Nährwerte pro Portion

266 kcal, 6g Fett, 20,3 Fett%

Bemerkung

Anstatt gekochten Schinken kann man auch rohen Schinken verwenden.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1062**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Orangen/Zitronen-Buttermilchkuchen

Zutaten (für 10 Portionen)

0,375 l Buttermilch
350 g Weizenmehl
300 g Zucker
15 g Backpulver
2 g Eier, Hühnerei
1 Prise Salz
1 Pk. Orange- oder Zitronenback

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Statt reiner Buttermilch verwende ich Zitronen- Orangen- oder Multivitaminbuttermilch.

Aus allen Zutaten einen Rührteil bereiten und bei 175 Grad ca. 1 Std. in einer großen Kastenform backen.

Nährwerte pro Portion

253 kcal, 0,59g Fett, 2,1 Fett%

Eingetragen von Ingrid M..

Aufrufe seit 04.06.2001: **513**

[Zurück] [Drucken]

Wirsing-Kartoffel-Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Kartoffeln (ca. 7 Stück)

40 g Lachsschinken in Scheiben (4 Scheiben)

20 g Knoblauch (2 Zehen)

100 g Zwiebeln (2 große)

350 g Wirsingkohl (1 Kopf)

500 ml Klare Gemüsebrühe

1 TL Kümmel

Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lachsschinken in Würfel und in der Pfanne ohne Fett anbraten. Zwiebeln und Wirsing in Streifen schneiden und mit in die Pfanne (oder den Topf) geben und 5 Minuten mitrösten.

Kartoffeln in Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe, dem Kümmel und dem ausgepressten Knobi dazugeben, Deckel drauf und ca. 20 min vor sich hin köcheln lassen (bis die Kartoffeln weich sind).

Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

375 kcal, 2,87g Fett, 6,89 Fett%

Eingetragen von Anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **832**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fanta-Limetten-Kuchen

Zutaten (für 24 Portionen)

Fett fürs Blech

4 Eier

1 P. Vanillin-Zucker

200 g Zucker

350 g Mehl

1 P. Backpulver

125 g Halbfettmargarine

175 ml + 2-3 EL Zitronenlimonade (z.B. Fanta
Limette)

200 g Puderzucker

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ein Backblech fett. Eier, Zucker und Vanillin-Zucker mind. 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Margarine und 175 ml Limonade zufügen und kurz unterrühren.

Aufs Backblech streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 Grad Umluft: 150 Grad, Gas Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Kuchen auskühlen lassen. Puderzucker mit 2-3 EL Limonade verrühren. Auf den Kuchen streichen und trocknen lassen.

Nährwerte pro Portion

153 kcal, 3,5g Fett, 20,59 Fett%

Eingetragen von AnkeP.

Aufrufe seit 04.06.2001: **797**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfelwöckchen

Zutaten (für 18 Portionen)

2 Eier

125 g Halbfettbutter

30 g Schlagsahne, 30% Fett

250 g Weizenmehl

100 g Zucker

20 g Vanillinzucker

7,5 g Backpulver

800 g Apfel

Zitronensaft, Salz, Zimt

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus allen Zutaten einen Rührteig herstellen, Äpfel kleinschneiden und unterheben. Als kleine Häufchen (wie Amis) aufs Blech setzen und bei 175° ca. 25 Min backen.

Mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

138,54 kcal, 4,29g Fett, 27,87 Fett%

Bemerkung

Puderzucker ist in der Berechnung nicht dabei.

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **767**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefüllte Champignons

Zutaten (für 4 Portionen)

60 g Vollkorn Haferflocken
16 mittelgroße Champignon
1 EL Sonnenblumenöl
1 Zehe Knoblauch
100 g Zwiebeln
100 g Paprika
150 g Tomaten
50 g geriebenen Käse v.Du Darfst

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Champignon putzen und Stiele heraus drehen. Stiele, Zwiebeln und Knobi ganz fein hacken und mit Haferflocken in Öl andünsten.

Tomaten und Paprika klein schneiden und untermischen. Die Füllung mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte des Käses darunter heben.

Champignon füllen und in eine Auflaufform setzen. Den restlichen Käse darüber und bei 200° ca. 10 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

476,92 kcal, 17,1g Fett, 32,27 Fett%

Beilagen

Salat und Weißbrot

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **625**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pro Cult

Zutaten (für 4 Portionen)
0,2 l Orangensaft
30 g Traubenzucker
300 g Joghurt 0,1 % Fett

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen
2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles miteinander verrühren. Geht mit jedem Fruchtsaft.

Nährwerte pro Portion

64 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1035**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Makkaroni mit Kidney-Bohnen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Makkaroni oder andere Nudeln
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 gr. Dose Kidneybohnen
2-3 EL Tomatenmark
1 P. passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano
2 EL Parmesan 32% F.i.Tr.

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel mit dem Knoblauch in 1 TL Olivenöl glasig dünsten. Dann die abgetropften Kidneybohnen dazugeben und kurz mitgaren. Mit den passierten Tomaten ablöschen. Dann das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer Paprika und Oregano abschmecken. Nudeln abgießen und entweder miteinander vermischen oder die Soße über die Nudeln geben. Etwas Parmesan drüber streuen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Geht sehr schnell, schmeckt total lecker und macht pappsatt.

Eingetragen von Heidrun P..

Aufrufe seit 04.06.2001: **933**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rohrnodeln

Zutaten (für 15 Portionen)

1 Eier
100 g Butter
250 ml Milch 1,5%
500 g Weizenmehl
50 g Zucker
7 g Trockenhefe
etwas Zitronenschale

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Mehl mit der Trockenhefe vermischen und anschließend 50 g Butter, lauwarme 250 ml Milch, Zucker und die Zitronenschale

so lange schlagen (mit Mixer), bis der Teig Blasen wirft. Den Teig so ca. 1/2 Std. gehen lassen an einem warmen Ort. Kleine Nudeln (am besten mit einem Löffel oder Glas) abstechen. Die restl. 50 g Butter in einer Raine zergehen lassen und die Nudeln nicht zu eng hineinsetzen und nochmal 10 Min. gehen lassen.

Bei Mittelhitze (180 -190Grad) ca. 30 Min. backen. Kurz abkühlen lassen, dann das ganze stürzen und sofort mit etwas Zucker bestreuen.

Nährwerte pro Portion

192 kcal, 6g Fett, 28,13 Fett%

Bemerkung

Ich gebe manchmal Zwetschgen in die Nudeln hinein. So schmeckts mir persönlich besser.

Wenn man nun Halffettbutter nimmt, sind es nur noch 166 kcal und 4 g Fett.

Eingetragen von AnkeP.

Aufrufe seit 04.06.2001: **694**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tortellini-Salat II

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Tortellini Tricolore, ungekocht
300 g Tomaten (3 Stück)
300 g Erbsen (1 Dose)
125 g Thunfisch (1 Dose)

Für die Sauce:

50 g Tomatenketchup
50 ml Milch, H fettarme 1,5%
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zubereitung

Tortellini in etwas Gemüsebrühe nach Anleitung kochen. In dieser Zeit die Tomaten kleinschneiden und mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel ziehen lassen. Den Thunfisch etwas lockern und zu den Tomaten geben. Dann noch die Erbsen dazu. Zum Schluss die Tortellini und die Sauce in den Salat.

Die Sauce:

Als Maß dient eine Tasse. Ketchup und Milch miteinander verrühren, so dass es etwa eine halbe Tasse Sauce ergibt. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Wer es etwas würziger mag, gibt noch etwas Pfeffer, Oregano und Basilikum direkt in den Salat.

Nährwerte pro Portion

297 kcal, 4,5g Fett, 13,64 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Die Sauce eignet sich auch als Dip, wenn man etwas mehr Ketchup und weniger Milch nimmt. (Der Konsistenz wegen)

Eingetragen von Sinka.

Aufrufe seit 04.06.2001: **642**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Puten-Gemüse-Pfanne

Zutaten (für 6 Portionen)

100 g Tomatenketchup
500 g Putenbrust
300 g Zwiebeln
Kräutersalz
800 g Tomaten, Konserve
500 g Mais
500 g Bohnen, grün, Konserve

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust und Zwiebel würfeln und in einer beschichteten Pfanne kräftig anbraten. Die Tomaten komplett mit dem Saft dazu geben und kräftig durchkochen lassen. So das die Tomaten zerkochen. Den ketchup dazu geben und alles mit Salz, Pfeffer und paprika kräftig abeschmeckene. Bohnen und Mais zugeben und nur noch mal kurz aufkochen lassen.

Nährwerte pro Portion

243 kcal, 2g Fett, 7,41 Fett%

Beilagen

Also ich hatte Nudeln dazu. Schmeckt aber sicher auch mit Reis.

Bemerkung

Hat sogar mein Mann gegessen, (Wo er doch gar keine warmen Tomaten mag). Werde das mal als Eintopf ausprobieren und dann Fladenbrot dazu. Sage euch dann Bescheid. Mein erster Versuch nach If zu kochen.) und es hat geschmeckt.

Eingetragen von pfundsfrau bessy321321@aol.com.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1054**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kichererbsenaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Kichererbsensprossen (etwa 125 g

Trockengewicht)

150 ml Gemüsebrühe

1/2 frische rote Pfefferschote

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 EL Kürbiskerne

1 EL Zitronensaft

1 EL Sonnenblumenöl

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Schnittlauch

Salz

weisser Pfeffer

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kichererbsensprossen abspülen und mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten garen.

Frühlingszwiebeln grob zerkleinern. Die Sprossen mit Garflüssigkeit, Pfefferschote, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und den Kürbiskerne im Mixer pürieren. Öl und Zitronensaft untermischen. Petersilie fein hacken und den Schnittlauch fein schneiden. Die Kichererbsencreme mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Schmeckt lecker zu groben Vollkornbrot

Bemerkung

Kleiner Nachteil, man muss schon ca. 3-4 Tage vorher wissen wenn man den Aufstrich machen möchte. Da die Kichererbsen erst keimen müssen bzw. zu Sprossen werden.

Eingetragen von Nicole.

Aufrufe seit 04.06.2001: **315**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kohlrabi-Kartoffel-Ragout

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

Salz

1 TL gekörnte Brühe

Soßenbinder (Mondamin)

3/8 l Milch 1,5 %

1/2 Bund frischer Kerbel oder 1 TL Pernod

100 g Du-Darfst-Schmelzkäse

weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuß

400 g geräucherte Putenbrust oder gek.

Schinken

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, Kohlrabi halbieren, in Spalten schneiden, Kartoffeln würfeln. Beides in 1/2 Liter kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Auf ein Sieb gießen, Gemüsewasser auffangen, 3/8 Liter abmessen und mit Brühe aufrühren.

Brühe und Milch in einen Topf geben, aufkochen lassen. Kerbel grob hacken und in die Soße geben. (oder 1 TL Pernod). Käse einrühren, ebenso Soßenbinder, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohlrabi und Kartoffeln in der Soße erhitzen.

Putenbrust oder gekochten Schinken in Würfel schneiden und kurz erwärmen.

Nährwerte pro Portion

443 kcal, 8g Fett, 16,25 Fett%

Beilagen

Brot, Baguette

Bemerkung

Es läßt sich noch Fett einsparen, wenn man 0,3%ige Milch nimmt und evtl. auf Fleisch verzichtet. Schmeckt auch ohne super.

Fett in % 16,25

Eingetragen von Anny.

Aufrufe seit 04.06.2001: **532**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Curry-Zwieback-Snack

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Zwieback (4 Stück)

100 g Banane (halbe Banane, was auch immer die wiegen mag)

150 g Ananasringe, Konserve (entspr. 2 Scheiben)

50 g Exquisa Vital 5 % absolut

Currygewürz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebäcke mit Exquisa bestreichen, etwas Curry drauf. Ananasringe halbieren und auf den Zwiebäcken verteilen. Zum Abschluss ein paar Scheiben Banane drauf und nochmal etwas Curry drüber.

Nährwerte pro Portion

384,6 kcal, 4,57g Fett, 10,69 Fett%

Bemerkung

Hab ich mir gestern abend einfallen lassen und heute in der Mittagspause getestet. Schmeckt natürlich bestimmt auch ohne Curry.

Eingetragen von Sinka.

Aufrufe seit 04.06.2001: **430**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zucchini-Tomaten-Gemüse mal anders

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Möhren (Karotten)

1 Zwiebel

300 g Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 kleine Dose Tomaten

je 1 TL Koriander, Zimt, Kumin und Chili-con-

Carne-Gewürz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse kleinschnippeln und alles zusammen mit den Dosentomaten und den Gewürzen in einen Topf geben. In etwa 10 Minuten auf kleiner Hitze einkochen lassen, ab und zu umrühren.

Nährwerte pro Portion

86,38 kcal, 1,22g Fett, 12,71 Fett%

Beilagen

Passt gut als Beilage zu Lammfilet und Hirse oder Putenhacksteak und Kartoffeln

Bemerkung

Die Gewürzmischung macht's! Schmeckt absolut ungewöhnlich und superlecker!

Eingetragen von Astrid.

Aufrufe seit 04.06.2001: **554**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefüllte Tortellini-Paprika

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Tortellini, gekocht
100 g Broccoli (Brokkoli)
100 g Erbsen
300 g Tomaten
200 g Zucchini
250 g Tomaten, Konserve
100 g Blattspinat, tiefgefroren
4 Paprika
1 Zwiebel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tortellini al dente kochen. Broccoli, Tomaten, Zucchini und die Zwiebel klein schneiden. Den aufgetauten Spinat dazu geben. Mit etwas Brühe und Kräutern würzen. Einen Teil der Dosen Tomaten (etwa 3/4) in eine Form geben, den anderen Teil noch mit dem Gemüse vermengen. Die noch warmen Tortellini zu dem Gemüse (am besten in eine große Schüssel geben) und schön vermengen und etwas ziehen lassen. Die Paprika zum Füllen aufschneiden und den Kern entfernen. Den Deckel zum Draufsetzen behalten. Nun in jede Paprika mit der Tortellini-Gemüse-Mischung füllen und fest andrücken! Die gefüllten Paprika in die Form mit den Tomaten stellen, und für ca. 40 Min in den Backofen (E-Herd 200 C°, U-Herd 200 C°-im Gasherd gehts sowieso am schnellsten) da auf Stufe 5-6 stellen)

Nährwerte pro Portion

628,5 kcal, 11,65g Fett, 16,68 Fett%

Beilagen

Ciabatta o. ähnl.

Bemerkung

Sehr ungewöhnlich wird manch einer denken-ja das stimmt- hatte keinen Reis mehr zu Hause- da mußten die Tortellini dran-und es war wiedererwartend richtig lecker!

Übrigends man kann auch noch ein ganz wenig frischen Parmesan über die Paprika reiben!

Eingetragen von Thekla.

Aufrufe seit 04.06.2001: **663**

[Zurück] [Drucken]

Kabeljau provenzalisch (Mikrowelle)

Zutaten (für 4 Portionen)

700 g Kabeljaufilet

1 EL Butter

100 Champignons, in Scheiben

1/2 Zwiebel gehackt

1 zerdrückte Knoblauchzehe

1 Dose Tomaten (Abtropfgew. 425 g)

1 TL Zitronensaft

2 EL Tomaten-Ketchup

1/2 TL getrocknetes Basilikum

Pfeffer und Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter, Champignons, Zwiebel und Knoblauch in eine große flache Schale geben. Zudecken und 4 - 5 Min. bei 100 % garen, bis die Zwiebelstücke weich sind. Dabei einmal gründlich umrühren.

Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz dazugeben. Alles in die Mitte der Schüssel schieben, die Fischfilets mit den dickeren Teilen nach außen am Schüsselrand anordnen, mit der Soße überziehen. Zugedeckt 8-10 Min. bei 100 % garen. 3 Min. stehen lassen.

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 4g Fett, 17,14 Fett%

Beilagen

Dazu paßt Reis oder Nudeln je nach Geschmack, evtl. Baguette

Eingetragen von Silbermoewe.

Aufrufe seit 04.06.2001: **386**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Kraut-Gulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

2 Beutel KNORR Fix für Gulasch

500 g frisches Sauerkraut

100 g Saure Sahne, 10% Fett

1 Bd. Schnittlauch

1 TL Gemüsebrühe, gekörnt

1-2 TL Delikatess Senf

Ø Bewertung



13 Bewertungen

14 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und längs in Achtel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und kleinschneiden.

1 Liter Wasser mit den Kartoffelachteln, Zwiebelstreifen und Fix für Gulasch unter Rühren aufkochen. Das Ganze bei leicht geöffnetem Deckel unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kochen.

Abgetropftes Sauerkraut zur Suppe geben. kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5-10 Minuten ziehen lassen. Saure Sahne unterrühren (nicht mehr kochen lassen) und das Gulasch mit Gemüsebrühe und Senf abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion

282 kcal, 5,23g Fett, 16,69 Fett%

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1594**

[Zurück] [Drucken]

Quarkteig Grundrezept

Zutaten (für 15 Portionen)

100 g Sonnenblumenöl
100 ml Milch 1,5%
400 g Weizenmehl
250 g Magerquark
200 g Zucker
15 g Backpulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Teig aus allen Zutaten zusammenkneten, dann können daraus Quarktaschen oder ein Kuchenboden gemacht werden.

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 7g Fett, 28,64 Fett%

Bemerkung

Die Quarktaschen fülle ich gerne mit Marmelade verschiedener Sorten und Pflaumenmus.
Bei 15 Teilchen, pro Stück die Kalorien nur aus dem Teig.

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **514**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Thunfischsalat

Zutaten (für 6 Portionen)

2 Eier

120 g Thunfisch

500 g Gabelspaghetti

200 g Miracel Whip Balance

280 g Erbsen

312 g Mandarine, Konserve (etwas Saft
verwahren)

Salz, Pfeffer, Mandarinsaft

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bißfest garen. Thunfisch abtropfen lassen. Eier hart kochen. Miracel Whip in einer Schüssel mit dem zerpfückten Thunfisch verrühren, wer mag kann noch 1 TL milden Senf darantun. Mandarinen und Erbsen abtropfen lassen. Nudeln etwas abgekühlt unter die Sauce rühren. Eier mit dem Eierschneider in Würfelchen schneiden. Erbsen und Mandarinen unterrühren, alles gut vermischen, abschmecken und einen Schuß von dem Mandarinsaft zugeben. Gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal gut umrühren.

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 10,5g Fett, 18,9 Fett%

Beilagen

Baguette,Toast

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **923**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Omas Kartoffelsalat

Zutaten (für 6 Portionen)

2 Eier

1200 g Kartoffeln

200 g Miracel Whip Balance

100 g Cornichons (kl. Gewürzgurken)

100 g Apfel

10 g Delikatess Senf

Dill nach Geschmack, ein Schuß Gurkensud,
Salz, Pfeffer, evtl. Zwiebel (nach Geschmack)

Ø Bewertung



4 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pellkartoffeln garen, pellen, abkühlen lassen. Eier hart kochen.

Gürkchen und Apfel kleinschneiden. Senf mit Miracel verrühren. Kartoffel in Scheiben schneiden (evtl kleiner würfeln, kommt auf die Kartoffelgröße an), Eier durch den Eierschneider drücken, wenden und entgegengesetzt durchschneiden. Gurke und Apfel mit der Sauce verrühren, 1-2 EL Dill zugeben. Eier und Kartoffeln zugeben, durchrühren, abschmecken, kalt stellen. Vor dem Servieren nochmal durchrühren, evtl.nachwürzen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 7g Fett, 25,2 Fett%

Beilagen

Toast, Baguette

Bemerkung

Lieblingssalat meines Mannes. Wem es zuwenig Soße ist, kann diese noch mit etwas Joghurt verlängern.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1064**

[Zurück] [Drucken]

Joghurtsauce für Felafel

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Soja-Sauce

10 g Zitrone

250 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett

25 g Minze

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für die Joghurtsauce Joghurt, Sojasauce, 2 TL Zitronensaft und frisch gehackte Minze gut mischen.

Nährwerte pro Portion

315,2 kcal, 2,9g Fett, 8,28 Fett%

Beilagen

Zusammen mit Felafel-Frikkadellen und Tabouleh in Fladenbrote füllen.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **424**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tabouleh

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
130 g Tomaten
10 g Olivenöl
120 g Petersilie
5 g Zitrone
25 g Bulgur (Weizengrütze)

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für das Tabouleh das Bulgur in eine kleine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten stehen lassen, dann das Wasser abgießen. Mit den anderen Zutaten gut mischen.

Nährwerte pro Portion

59 kcal, 2,9g Fett, 44,24 Fett%

Beilagen

Felafel und Joghurtsauce und Fladenbrot

Bemerkung

Wird mit Joghurtsauce und Felafel in Fladenbrot gewickelt. Ist allein natürlich nicht lf, aber als Teil des ganzen Essens schon. Es war nur einfacher alle drei Zutaten separat einzugeben.

Man kann statt dem Bulgur (Weizenschrot) auch Couscous benutzen.

Und mit mehr Bulgur/Couscous kann man den Salat strecken (prozentual wird das Fett dann weniger).

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **690**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Falafel

Zutaten (für 4 Portionen)

60 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
10 g Knoblauch
60 g Petersilie
25 g Maisgrieß (f. Polenta)
300 g Kichererbsen
250 g frische oder gefrorene dicke, grüne Bohnen
60 g frische Minze

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die aufgetauten Bohnen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten stehen lassen, dann die Häutchen abziehen und die Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten außer dem Maisgrieß in einer Küchenmaschine zu einer Masse verarbeiten.

1 TL gemahlene Kreuzkümmel und 1/2 TL gemahlener Koriander zugeben und mischen. Eventuell nach Geschmack salzen (im Originalrezept kommt kein Salz dazu). Aus einem Esslöffel Masse eine Frikadelle formen, im Maisgrieß wenden. Nottfalls noch Wasser zugeben, wenn die Masse zu trocken ist. Auf Backpapier im heißen Backofen (ca. 190 Grad) 30 Minuten backen bis die Falafel leicht gebräunt sind.

Nährwerte pro Portion

211 kcal, 4,1g Fett, 17,49 Fett%

Beilagen

Joghurtsauce, Tabouleh und Fladenbrot

Bemerkung

Falafel mit Tabouleh und Joghurtsauce, Gurkenstreifen und Salatblättern (siehe Beilagen) in Fladenbrote füllen. Die Joghurtsauce und Tabouleh sind separat eingetragen, weil man das natürlich auch anders kombinieren kann.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **728**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Türkischer Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Rinder-Hackfleisch
500 g Pita (1 St. Fladenbrot vom Türken)
450 g Auberginen
250 g Bleichsellerie (Stangensellerie)
5 g Knoblauch (3 Zehen)
100 g Zwiebeln
500 g Zucchini
5 g Olivenöl
500 g Joghurt 0,1 % Fett
500 g Tomaten, Konserve

Salz

2-3 TL Cayennepfeffer

1 Bd Thymian

1 Bd Majoran

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aubergine und Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Sellerie in Scheiben schneiden, Gurke halbieren, entkernen, nochmal halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln achteln.

Hackfleisch in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Salzen und mit dem Cayennepfeffer würzen. Knoblauch dazupressen. Alles Gemüse zugeben und 30-40 bei geringer Hitze schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Zum Schluss die Kräuter hacken und zugeben. Falls getrocknete Kräuter verwendet werden, diese von Anfang an mitschmoren.

Den Joghurt salzen und bei Bedarf mit durchgepresstem Knobli würzen, zusammen mit dem aufgebackenem Fladenbrot und dem Eintopf servieren.

Nährwerte pro Portion

690 kcal, 15,07g Fett, 19,66 Fett%

Beilagen

Das Fladenbrot und der Joghurt.

Bemerkung

Geht auch mit Putenhackfleisch.

Eingetragen von Ginger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **967**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schneller Reistopf

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Reis (1 Tasse)

2 Tassen Instant Gemüsebrühe

1 kleine Dose Pizzatomen (400 g)

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

italienische Gewürzmischung

Sambal Olek

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Reis in der Brühe garen. Die Dosentomen zuzufügen. Knoblauch dazupressen, mit Gewürzen abschmecken. Noch einen kleinen Moment kochen lassen.

Nährwerte pro Portion

249 kcal, 1,5g Fett, 5,42 Fett%

Bemerkung

Das ist ein schnelles, fettarmes Gericht, dass für jeden (!) Geldbeutel bestimmt ist

Eingetragen von Piepser.

Aufrufe seit 04.06.2001: **789**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Obst-Krümeltorte

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier

500 g Weizenmehl

250 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

1 P. Backpulver

150 g Halbfettmargarine

500 g Obst, Konserve (z.B. Aprikosen, Kirschen)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Außer dem Obst alles miteinander vermengen, bis eine grob krümelige Masse entsteht, zu Streuseln formen. Die Hälfte davon in eine, nur am Boden gefettete, Springform krümeln, leicht andrücken. Das Obst auf dem Teig verteilen und den Rest der Streusel darüber geben. Bei 190-200°C, 35-40 min. auf der unteren Einschubleiste backen.

Nährwerte pro Portion

302 kcal, 4,5g Fett, 13,41 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **481**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Huevos a la flamenca (spanisches Gericht)

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Tasse Reis
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1-2 EL Olivöl
2 Eier
1 Dose gesch. Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprika & etwas Zucker (1 TL gestrichen)
etwas Gemüsesuppe

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen (Topf auspinseln) dann die kleingehackte Zwiebel und Knoblauch dazugeben, glasig werden lassen.

Tomaten dazugeben und mit Kochlöffel kleindrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, nun etwas Zucker (Süßstoff) dazugeben, macht die Soße bekömmlicher. Ca. 20 Min. Köcheln lassen. Reis in einem separaten Topf aufsetzen. Kurz bevor der Reis fertig ist mit wenig Öl und den Eiern, Spiegeleier machen. Tomatensoße etwas rühren(nicht zuviel) und je nach Geschmack mit Gem.brühe abschmecken. Wenn die Tomatensoße etwas "sämig" ist und die Oberfläche glänzt ist sie fertig. Gekochten Reis auf die Teller verteilen, die Tomatensoße darüber (nicht vermengen), darauf das Spiegelei. Wenn man jetzt ins Ei sticht läuft das Eigelb durch die Tomatensoße in den Reis, ein Traum!

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 14g Fett, 25,2 Fett%

Bemerkung

Liest sich vielleicht etwas merkwürdig ist aber echt superlecker!

Eingetragen von Sinverguenza.

Aufrufe seit 04.06.2001: **917**

[Zurück] [Drucken]

Curry-Putengeschnetzeltes

Zutaten (für 4 Portionen)

4-5 Putenschnitzel a 125 g

2 Zwiebeln

Curry

1 große Dose Pfirsiche mit Saft

1 EL Halbfettbutter

200 ml Kondensmilch 4%

Sojasoße, Flüssigwürze, Salz

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenstreifen in einer beschichteten Pfanne anbraten. Zwiebelwürfel zum Fleisch geben und mitdünsten. Etwas Curry darüberstreuen und mit Pfirsichsaft aufgießen. Die Pfirsiche würfeln, in der Halbfettbutter kurz andünsten und zum Fleisch geben. Das Geschnetzelte 45-60 Min. schmoren lassen. Die Kondensmilch zugießen und die Soße mit Curry, Sojasoße, Flüssigwürze und Salz abschmecken. Evtl. mit Soßenbinder andicken.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 5,25g Fett, 16,29 Fett%

Beilagen

Reis, Kartoffeln

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1117**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Überbackener Rosenkohl

Zutaten (für 3 Portionen)

4 EL Kondensmilch, 4% Fett

2 EL Halbfettbutter

750 g Rosenkohl

75 g geriebener Käse 30% (F.i.Tr.)

4 EL Semmelbrösel (Paniermehl)

Salz, Pfeffer, 1 Msp. Muskatnus

Ø Bewertung

👍👎👍👎👍👎

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosenkohl in wenig Salzwasser 10 Min. kochen, gut abtropfen lassen. Anschl. in eine leicht gefettete Form geben. Semmelbrösel und Käse mit der Kondensmilch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse mit Butterflocken belegen, die Käsemasse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Min. bei 250 Grad überbacken.

Nährwerte pro Portion

296 kcal, 9,5g Fett, 28,89 Fett%

Beilagen

Kartoffelbrei, Kartoffeln, Brot

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **872**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Thunfischsalat	21.01.2002		2 Bewertungen
Sauerkraut-Salat	21.01.2002		1 Bewertung
Porreesalat	21.01.2002		noch nicht bewertet
Teufelssalat	21.01.2002		noch nicht bewertet
Mexikanische Schnitzelpfanne	21.01.2002		noch nicht bewertet
Pizza-Suppe II	21.01.2002		3 Bewertungen
Gnocchi grün-gelb	21.01.2002		noch nicht bewertet
Veganer Haferbrei	21.01.2002		noch nicht bewertet
Tiramisu für Faule ;-)	20.01.2002		6 Bewertungen
Phantastisches Fladenbrot	20.01.2002		noch nicht bewertet
Himbeertorte (mamoriert)	20.01.2002		1 Bewertung
Partygeschnetzertes	20.01.2002		noch nicht bewertet
Balkanteller	20.01.2002		1 Bewertung
Kartoffelpüreeauflauf mit Gemüse	20.01.2002		noch nicht bewertet
Birnenkuchen mit Sekt	20.01.2002		3 Bewertungen
Mexikanische Mais-Muffins	20.01.2002		noch nicht bewertet
Superschneller Käsekuchen	20.01.2002		3 Bewertungen
Vegane Linsensuppe	20.01.2002		noch nicht bewertet
Möhren-Eintopf mit Schweinefleisch	20.01.2002		5 Bewertungen
Geflügel mit Pestosoße	20.01.2002		1 Bewertung
Spaghettiemelett	19.01.2002		2 Bewertungen
Kartoffelpuffer-Burger	19.01.2002		1 Bewertung
After-Eight-Muffins	19.01.2002		5 Bewertungen
Ungarisch Gulasch	19.01.2002		1 Bewertung
Ofencurry	19.01.2002		2 Bewertungen
Scharf-süßer Feuertopf	19.01.2002		1 Bewertung
Schoko-Kokos-Muffins	19.01.2002		6 Bewertungen
Apfel im Schlafrock	18.01.2002		noch nicht bewertet
Ballaststoff Muffins	18.01.2002		noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Thunfischsalat

Zutaten (für 12 Portionen)

480 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
100 g Miracel Whip Balance
je 2 rote, grüne und gelbe Paprika
100 g Joghurt 0,1 % Fett
420 g Mais
2-3 EL Milch 0,3%
evtl. 1 EL Weißweinessig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise
Zucker

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Thunfisch abtropfen lassen und etwas auseinanderzupfen. Paprika in kleine Würfel schneiden, Mais abtropfen lassen. Für die Sauce Miracel Whip mit dem Joghurt, der Milch (und evtl. Essig) verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Alle Zutaten vermengen und den Salat gut durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

108 kcal, 1,9g Fett, 15,83 Fett%

Beilagen

Baguette, Brot

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **681**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sauerkraut-Salat

Zutaten (für 12 Portionen)

130 ml Kondensmilch, 4% Fett
4 EL Miracel Whip Balance
3 EL geriebener Meerrettich
3 Zwiebeln
1500 g Sauerkraut
3 Äpfel, z.B. Boskop
8 Scheiben Ananas in eigenem Saft, Konserve
1 TL Zucker
3 EL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
40 g Sonnenblumenkerne, geschält

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel und Zwiebel in Würfel, Ananas in kleine Stücke schneiden. Sauerkraut lockerzupfen und etwas zerkleinern. Miracel Whip, Kondensmilch, Meerrettich, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit den anderen Zutaten vermengen, etwas durchziehen lassen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

Nährwerte pro Portion

106 kcal, 3,5g Fett, 29,72 Fett%

Beilagen

Baguette.

Bemerkung

Wer möchte, kann auch die Sonnenblumenkerne ganz weglassen.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **414**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Porreesalat

Zutaten (für 12 Portionen)

50 g Saure Sahne, 10% Fett
150 g Kondensmilch, 4% Fett
150 g Miracel Whip Balance
100 g Joghurt, 0,1%
520 g Sellerie, Glas
4 Stangen Porree (Lauch)
4 säuerliche Äpfel, z.B. Boskop
350 g Mandarinen, Konserve
520 g Ananasstücke in eigenem Saft,
Konserve

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Porree in Ringe schneiden, Sellerie, Ananas und Mandarinen abtropfen lassen. Äpfel kleinschneiden. Saure Sahne, Kondensmilch, Joghurt und Miracel Whip verrühren, mit den übrigen Zutaten vorsichtig vermischen und gut durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

108 kcal, 3,3g Fett, 27,5 Fett%

Beilagen

Baguette oder selbst als Beilage

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **406**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Teufelssalat

Zutaten (für 12 Portionen)

170 g gekochtes, mageres Rindfleisch
320 g Tomatenpaprika
290 g süß-saure Gurken
340 g Champignons (Konserven)
380 g Perlwiebeln

Marinade:

800 ml Tomaten-Ketchup
frisch gemahlener Pfeffer
Tabasco
einige Sträußchen Petersilie

Zubereitung

Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse abtropfen lassen und Gurken in Stücke schneiden, Champignons vierteln. Die Zutaten für die Marinade verrühren, mit den Salatzutaten vermischen und abschmecken. Den Salat gut gekühlt durchziehen lassen und vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 2,9g Fett, 15,35 Fett%

Beilagen

Brot, Baguette oder selbst als Beilage

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **559**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Mexikanische Schnitzelfanne

Zutaten (für 12 Portionen)

750 g Tomatenketchup
5 Stangen Staudensellerie
5 Zwiebeln
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
12 Schweineschnitzel, mager (à 120 g)
285 g Gemüsemais, Konserve
250 g Kidney-Bohnen, Konserve
200 g Käsesraspel Du darfst
2-3 rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen
250 ml Gemüsebrühe oder -fond
Salz, frisch gem. Pfeffer, Chilipulver
1 Bd. glatte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pfanne mit Öl aussprühen, fein gehackte Knoblauchzehen und Zwiebelscheiben andünsten. Paprikastreifen, Chiliwürfel, Selleriescheiben, Mais, Bohnen, Brühe oder Fond und Ketchup zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und gut vermischen. Schnitzel abspülen, trockentupfen, in die Fettpfanne schichten, das Gemüse auf dem Fleisch verteilen und mit Käse bestreuen. Die Schnitzel mind. 3 Std. ruhen lassen. Die Fettpfanne bei 180 Grad etwa 90 Min. garen lassen. Kleingeschnittene Petersilie vor dem Servieren über die Schnitzelfanne streuen.

Nährwerte pro Portion

295 kcal, 5,75g Fett, 17,54 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Statt Schweinefleisch kann auch Hähnchenbrustfilet oder Putenschnitzel verwendet werden, die Backzeit beträgt dann nur 60 Minuten.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1071**

[Zurück] [Drucken]

Pizza-Suppe II

Zutaten (für 6 Portionen)

270 g Champignons in Scheiben (Konserve)

1 1/2 gelbe Paprikaschoten

1 Stange Porree (Lauch)

1200 g Tomaten, Konserve

125 g Frischkäse Kräuter Du darfst oder

Kräuter-Schmelzkäse

375 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

geriebener Oregano

1/4 Bund frisches Basilikum

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten in einen großen Topf mit der Flüssigkeit geben, pürieren und durch ein Sieb streichen, Paprikastreifen und Porreeringe zu den Tomaten geben und 10-15 Min, köcheln lassen. Brühe und Champignons hinzufügen und aufkochen lassen. Schmelzkäse mit etwas Suppe glattrühren, dann unter die restl. Suppe rühren, erwärmen und abschmecken. Die Suppe darf nicht mehr kochen. Basilikumblättchen auf die Suppe streuen.

Nährwerte pro Portion

73 kcal, 2,2g Fett, 27,12 Fett%

Beilagen

Brot, Baguette

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **757**

[Zurück] [Drucken]

Gnocchi grün-gelb

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Schmelzkäse 30% F.i.Tr., Kräuter

500 g Gnocchi

250 ml Milch 0,3%

30 g Helle Soße

400 g Junge Erbsen und Möhren,
tiefgefroren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gnocchi nach Anweisung kochen und abgießen. Das Gemüse in der Milch bißfest garen. Mit heller Soße binden und den Käse darunter rühren. Alles mit den Gnocchis mischen.

Nährwerte pro Portion

684 kcal, 9,21g Fett, 12,12 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Schnelle Küche für Berufstätige.

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **547**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Vegane Haferbrei

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Vollkorn Haferflocken

10 g Zucker, braun

200 g Sojamilch

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten zusammen aufkochen.

Nährwerte pro Portion

285 kcal, 6,2g Fett, 19,58 Fett%

Eingetragen von Ingrid M..

Aufrufe seit 04.06.2001: **286**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Tiramisu für Faule :-)

Zutaten (für 3 Portionen)

250 ml Milch 0,3%

ca. 15 - 20 Stk. Löffelbiscuit (100 g)

70 g Dr. Oetker Creme Tiramisu (1
Packung)

1/2 Tasse schwarzen Kaffee oder

Espresso

evtl. etwas Amaretto

Ø **Bewertung**



6 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Creme nach Packungsaufschrift mit der entrahmten Milch zubereiten. Die Löffelbiscuit mit einer Seite in den Kaffee tunken (wer mag, kann noch Amaretto in den Kaffee oder die Creme geben). Die Hälfte der Löffelbiscuit eine kleine rechteckige Form legen (ca. 13 x 18 cm). Darauf die Hälfte der Creme geben (ist anfangs noch recht flüssig) und die restlichen Löffelbiscuits darauf legen, die restliche Creme darauf streichen. Das ganze mehrere Stunden, aber am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte pro Portion

204,87 kcal, 3,3g Fett, 14,5 Fett%

Bemerkung

Ich habe die Nährwerte auf 3 Portionen ausgerechnet.

Eingetragen von AnjaF.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2037**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Phantastisches Fladenbrot

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

200 g Finesse Bistro Schinken (von Herta, gesehen bei Lidl)

500 g Pita (türkisches Fladenbrot, z.B. Norma, Aldi, Lidl)

200 g Salatgurke (ca. 1/2)

300 g Tomaten (ca. 3 Stück)

200 g Endiviensalat

200 g Light & fine, Scheiblettenkäse 25% F.i.Tr.

z.B. Lidl

50 g Delikatess Senf

Salz und Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fladenbrot in der Mitte durchschneiden, beide Seiten mit Senf bestreichen. Dann in beliebiger Reihenfolge den Boden belegen mit gekochten Schinken, in Scheiben geschnittenen Tomaten (salzen und pfeffern) Endiviensalat (oder auch Eisbergsalat), in Scheiben geschnittener Salatgurke (salzen und pfeffern), in Scheiben geschnittenen Eiern (salzen und pfeffern) und Scheibenkäse, dann Deckel drauf und in Frischhaltefolie gewickelt etwas im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

640 kcal, 18g Fett, 25,31 Fett%

Bemerkung

Ob ein Fladenbrot 500 g wiegt, wußte ich nicht genau, war geschätzt

Die Zutaten können natürlich auch variieren, dann erhält es immer wieder einen anderen Geschmack, man muß nur darauf achten, daß man fettarme Zutaten auswählt.

Eingetragen von Lisa.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1008**

[Zurück] [Drucken]

Himbeertorte (mamoriert)

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

200 g Schlagsahne, 30% Fett

90 g Weizenmehl

500 g Magerquark

240 g Zucker (60g für Boden)

200 g Joghurt 0,1 % Fett

250 g Himbeere

15 g Gelantine (3 Blatt rot, 6 Blatt weiß)

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Eier, Mehl und Zucker einen Biskuit backen, in der Form auskühlen lassen. Himbeeren pürieren, mit 30g Zucker mischen die rote Gelatine einweichen und drunter rühren. Quark, Joghurt, 150g Zucker verrühren, Gelatine einweichen und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Hälfte Quarkmasse auf den Boden geben, Hälfte Himbeermasse auf den Quark und mit einer Gabel spiralförmig vermischen. Mit dem Rest, das selbe. Im Kühlschrank mehrere Stunden kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

228 kcal, 6,71g Fett, 26,49 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **560**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Partygeschnetzeltes

Zutaten (für 12 Portionen)

- 2 kg Schweineschnitzel, mager (in Stücken)
- 3 Stangen Lauch (in dünne Scheiben)
- 6 große Zwiebeln (gewürfelt)
- 3 Päckchen Rohschinken-Würfel
- 1 Tüte Maggi Gewürzmischung Nr. 1
- 3 Tüten Jägersoße
- 800 ml Kondensmilch 4%
- 3 P. Schmelzkäse 10%

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch und Gemüse in eine Auflaufform geben. Die Kondensmilch mit der Gewürzmischung und dem Soßenpulver verrühren, erhitzen und den Schmelzkäse darin auflösen. Anschließend alles über das Fleisch und Gemüse geben und bei 180-200 Grad ca. 1 1/2 Std. im Backofen garen lassen.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 8,8g Fett, 19,8 Fett%

Beilagen

Reis, Nudeln, Baguette, Kartoffeln oder Kartoffelbrei

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1081**

[Zurück] [Drucken]

Balkanteller

Zutaten (für 3 Portionen)

450 g Schweinefilet
1 TL Zitronensaft
etwas Gyrosgewürz
2 TL Distelöl
1 Zwiebel
5 g Knoblauch
200 g Paprika (je 1 rote und gelbe Schote)
120 g Reis
300 g GEFRO Suppe (Brühe)
130 g Erbsen, Konserve
50 g Ajvar, normal oder pikant
1 Zwiebel

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft und Gyrosgewürz ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit 1 TL Öl in einer Kasserole erhitzen und eine gehackte Zwiebel darin anbraten. Knoblauch dazupressen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls kurz mitbraten. Den Reis dazugeben und unterrühren. Mit der Brühe aufgiessen und ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen lassen, bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen und die Hälfte des Ajvar zugeben.

In einer beschichteten Pfanne den zweiten TL Distelöl erhitzen und die Fleischscheiben je Seite 3 Minuten scharf anbraten. Fleisch dann auf eine feuerfeste Platte geben und im heißen Backrohr noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Auf jedes Teller einen Klacks des verbliebenen Ajvars und eine halbe gehackte Zwiebel geben. Fleisch und Djuwetschreis dazu.

Nährwerte pro Portion

388,43 kcal, 7,28g Fett, 16,87 Fett%

Beilagen

Evtl. Blattsalate, Krautsalat, Bohnensalat, Baguette

Bemerkung

Mal wieder was Herzhaftes für die ewig nörgelnden Göttergatten ;-))

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **908**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffelpüreeauflauf mit Gemüse

Zutaten (für 3 Portionen)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

450 g TK-Gemüse

Salz, Pfeffer, Paprika

200 ml Milch 0,3%

2 Beutel Kartoffelpüree

Senf, Muskat

50 g Käseraspel Du darfst

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel würfeln und Knoblauchzehe durchpressen, dann andünsten. Gemüse und 75 ml Wasser hinzufügen und ca. 5 Min. mit geschlossenem Deckel garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. 600 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen. Topf von der Kochstelle nehmen, Milch dazugießen und Kartoffelpüree mit dem Schneebesen einrühren. Püree mit Muskat und Senf abschmecken und in eine leicht gefettete Auflaufform füllen. Die Gemüse Mischung darübergaben und mit Käse bestreuen. Im vorgeh. Ofen bei 200-225 Grad 25-30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

275 kcal, 6g Fett, 19,64 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **789**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Birnenkuchen mit Sekt

Zutaten (für 12 Portionen)

Teig:

250 g Mehl
125 g Halbfettbutter
75 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Ei

Belag:

1 Dose Birnenhälften
1/4 l Birnensaft
1 Pikkolo Sekt
2 EL Zucker
1 P. Vanillepudding-Pulver

Außerdem:

2 Eigelbe
90 g Zucker
1 Becher saure Sahne
2 Eiweiß

Zubereitung

Teigzutaten rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zur Kugel formen, in ein verschließbares Gefäß geben und kühl stellen. Dann den Teig in eine Springform drücken und mit den Birnenhälften belegen. Den Birnensaft mit dem Sekt in einen Topf geben, etwas Flüssigkeit abnehmen und den Rest erhitzen. Den Zucker zugeben und in der Flüssigkeit lösen. Das Puddingpulver mit der zurückbehaltenen Flüssigkeit verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Unter Rühren aufkochen. Den Pudding über den Birnen verteilen. Den Kuchen im (vorgeh.) 175°C heißen Backofen 20 Min. backen. Inzw. die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Die saure Sahne unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Schmandmasse heben. Auf den vorgebackenen Kuchen streichen und diesen weitere 20 Min. bei gleicher Temperatur backen.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 7g Fett, 24,23 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **445**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Mexikanische Mais-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1/2 rote Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
100 g Maiskörner (Dose)
130 g Mehl
150 g Maismehl
2 1/2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
schwarzer Pfeffer
1/2 TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Ei
60 ml Öl
300 g Buttermilch (wahlweise Joghurt oder saure Sahne)
nach Belieben Tabascosauce

Fett für die Backform (geht in Papierförmchen leider nicht)

Zubereitung

Backofen auf 180° vorheizen (Umluft 160°). Die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten und das Blech etwa 5 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen.

Paprika putzen, waschen klein würfeln. Mais abtropfen lassen. Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse, Backpulver, Natron, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver sorgfältig mischen.

In einer zweiten Schüssel das Ei leicht verquirlen. Öl, Buttermilch, evt. Tabascosauce zugeben und gut verrühren.

Mehlmischung zur Eimischung geben, nur so lange rühren, bis alle Zutaten feucht sind.

Den Teig in die Blechvertiefung einfüllen. Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Muffins im Blech noch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Aus der Form nehmen und noch warm verspeisen.

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 4g Fett, 25,71 Fett%

Beilagen

Knackiger Salat, Chili con Carne

Bemerkung

Ich selbst hab das Rezept noch nicht probiert, soll aber (wer es scharf mag) sehr lecker sein!

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **329**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Superschneller Käsekuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

Zwiebäcke für die Form

1000 g Magerquark

2 gestr. EL Speisestärke

160 g Zucker

2 Eier

abgeriebene Schale einer unbehandelten

Zitrone

etwas Salz

1 Eigelb zum Bestreichen

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Springform ganz leicht fetten und mit den Zwiebäcken auslegen. Den Quark mit der Speisestärke, dem Zucker, den Eiern, der Zitronenschale und dem Salz verrühren. Die Masse in die Form füllen und die Oberfläche glattstreichen. Den Kuchen mit dem Eigelb bestreichen und im heißen Backofen etwa 50 Min. backen. In der Form auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 1,6g Fett, 10,29 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch super mit Mandarinen, Aprikosen oder Rosinen. Schmeckt wirklich lecker und geht superschnell!!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1012**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vegane Linsensuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Kartoffeln

100 g Nudeln

300 g Möhren (Karotten)

120 ml Essig

45 g Zucker

200 g Teller-Linsen

1000 ml Klare Hühner-Bouillon (Brühe)

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Linsen über Nacht einweichen. 1,5 l Wasser erhitzen, Brühe herstellen und Linsen bissfest kochen. Dann Kartoffeln und Karotten zufügen. Nachdem diese weichgekocht sind, Nudeln zufügen und weichkochen. Suppe mit Zucker und Essig abschmecken. (Mit Salz und Pfeffer selbstverständlich auch.)

Nährwerte pro Portion

209 kcal, 2g Fett, 8,61 Fett%

Beilagen

Baguette, Weizenbrötchen oder ähnliches

Bemerkung

Suppe schmeckt aufgewärmt nochmal so gut ! (Ein Teller 250ml = eine Portion)

Eingetragen von xyz.

Aufrufe seit 04.06.2001: **272**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Möhren-Eintopf mit Schweinefleisch

Zutaten (für 4 Portionen)

12 g Sonnenblumenöl (1 EL)

400 g Kartoffeln

600 g Möhren (Karotten)

60 g Zwiebeln (1 Stk.)

5 g Petersilie

300 g Schweineschnitzel, mager

Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren putzen, in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln. Das Fleisch, von dem man 2 Scheiben abgetrennt hat, ebenfalls würfeln und mit der feingehackten Zwiebel in Öl in einem ausreichend großen Topf anbraten. Möhren und Kartoffeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den beiden Fleischscheiben abdecken. Etwas Wasser zugießen (es soll nicht über Gemüsehöhe hinausgehen), ca. 45 Minuten garen, mit gehackter Petersilie überstreuen.

Nährwerte pro Portion

220 kcal, 5g Fett, 20,45 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca: 60 - 70 Min. (inkl. Kochzeit)

Ich habe diesen Eintopf schon öfter gemacht und mache ihn auch ab und zu mit Hühnerfleisch. Allerdings lege ich auch bei allen Variationen keine Fleischscheiben obendrauf.

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **765**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Geflügel mit Pestosoße

Zutaten (für 3 Portionen)

150 g Saure Sahne, 10% Fett
150 g Kondensmilch, 4% Fett
50 g Pesto Rosso
340 ml Klare Hühner-Bouillon (Brühe)
500 g Hähnchenbrust

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust anbraten (evt. etwas würzen). Kondenzmilch, saure Sahne und die Hühnerbrühe mischen, über's Fleisch gießen. Mit Mondamin etwas andicken, kurz köcheln lassen. Ca. 2-3 Eßlöffel rote oder grüne Pesto unterrühren mit Nudeln oder Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

988,4 kcal, 38,3g Fett, 34,87 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **477**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghettiomelett

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Spaghetti

Salz

3 Fleischtomaten

2 Eier

100 ml Milch (1,5%)

schwarzer Pfeffer

je 1 EL feingehackter Schnittlauch, Petersilie, Salbei,

Estragon (die letzten beiden müssen aber nicht sein)

4-5 Tropfen Öl

20 g frischer geriebener Parmesan

2 EL gehacktes Basilikum

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bißfest garen. Inzwischen die Fleischtomaten über Kreuz einritzen, heiß überbrühen, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und die Kräuter daruntermischen.

Die Spaghetti abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und mit der Eiermasse vermischen.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Die Nudelmasse hineingeben und mit den Tomatenspalten belegen. Den Parmesan darauf streuen.

Das Omelett etwa 5 Minuten bei milder Hitze und geschlossenem Deckel stocken lassen, in 2 Hälften teilen und mit Basilikum bestreuen.

Nährwerte pro Portion

590 kcal, 16g Fett, 24,41 Fett%

Bemerkung

Habe es selbst noch nicht probiert, aber eine Bekannte hat gesagt es sei sehr lecker. Sie hat auch schon statt der frischen Tomaten die aus der Büchse verwendet und meinte, trotzdem lecker.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **713**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffelpuffer-Burger

Zutaten (für 1 Portion)

2 TK-Kartoffelpuffer

1 Scheibe Kochschinken

1 Scheiblettenkäse light (z.B. Lidl)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffelpuffer in Pfanne ohne Fett - am besten mit Bratfolie - knusprig braten. 1 Kartoffelpuffer mit dem Schinken und dem Käse belegen. Zweiten Kartoffelpuffer darauflegen. Kurz nochmals von beiden Seiten anbraten, damit sich der Schinken erwärmt und der Käse zerläuft.

Nährwerte pro Portion

177,34 kcal, 2,79g Fett, 14,16 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **462**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

After-Eight-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

Zutaten für den Teig:

200 g After-Eight-Täfelchen

250 g Mehl

2 1/2 TL Backpulver

1/2 TL Natron (Supermarkt oder Apotheke, sorg
dafür das der Teig schön locker wird!)

1 Ei

90 g Zucker

125 g Halbfettmargarine

250 g Buttermilch

Zutaten für die Glasur:

150 g Puderzucker

2-3 EL Wasser

2-3 Tropfen Pfefferminzöl (Apotheke)

Schokostreufel

Ø Bewertung



5 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180 ° (Umluft 160°) vorheizen.

Die After-Eight-Täfelchen in kleine Stückchen schneiden (evtl. im Mixer zerkleinern) und dann mit dem Mehl, Backpulver und Natron sorgfältig mischen.

In einer zweiten Schüssel das Ei leicht verquirlen. Zucker, Halbfettmargarine und Buttermilch hinzufügen und gründlich verrühren. Die Schoko-Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.

Teig in Papierförmchen bzw. Muffinblech geben. Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

Aus Puderzucker mit Wasser und dem Pfefferminzöl eine glatte Masse rühren. Obere Hälfte der Muffins in die Glasur tauchen, abtropfen lassen und mit Schokostreufeln garnieren.

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 5g Fett, 21,43 Fett%

Eingetragen von Saskia (bekennender Muffin-Fan).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1156**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ungarisch Gulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

2 TL Öl

600 g Zwiebel

2 TL Essig

20 g edelsüßes Paprikapulver

600 g mageres Rindfleisch(Gulasch)

1 Knoblauchzehe

Salz

1/2 TL Kümmel

1/2 TL Oregano

2 EL Tomatenmark

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

250 ml Gemüsebrühe

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl erhitzen, die feingehackten Zwiebel darin bei milder Hitze glasig und sehr weich dünsten. Häufig umrühren. Essig in 80ml Wasser vermischen. Paprikapulver unter die Zwiebel mischen und sofort mit Essigwasser ablöschen. Alles gut vermischen.

Rindergulasch und fein gehackten Knoblauch unterrühren. Mit Salz, Kümmel, Oregano und Tomatenmark würzen. Zugedeckt bei milder Hitze im eigenen Saft weich dünsten(ca.60min.). Paprika in feine Streifen schneiden und unterrühren. Mit klaren Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut vermischen und mit Salz abschmecken. Noch ca. 10 min dünsten.

Nährwerte pro Portion

270 kcal, 5g Fett, 16,67 Fett%

Beilagen

150 g gedämpfte Kartoffeln (107 kcal/0,2g Fett) oder 1 Brötchen (83 kcal/1g Fett)

Bemerkung

Ich habe das Gulasch schon oft gemacht, es wird sehr viel:-)

Ich gieße die Gemüsebrühe schon vor der langen Garzeit ein, dann wirds sämiger! Ich dünste die Zwiebel nicht mit Öl an, sondern mit Wasser - ich nehme also gar kein Öl!

Eingetragen von Daniela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **642**

[Zurück] [Drucken]

Ofencurry

Zutaten (für 8 Portionen)

1,5 kg Putenfleisch oder mageres
Schweinefleisch
500 g Zwiebeln
1 kl. Dose Erbsen, abgetropft
1 kl. Dose Pilze, abgetropft
1 kl. Dose Ananasstücke, abgetropft
1/4 l Currysauce, z. B. Unox
1/8 l Chilisauce, z. B. Unox
500 ml fettarme Milch
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch kleinschneiden auf Gulaschwüfelgröße. In den Bräter geben, etwas salzen und pfeffern. Geschälte, in Würfel geschnittene Zwiebeln, abgetropfte Erbsen, Pilze und Ananas darübergeben. Milch, Sahne, Curry- und Chilisauce verquirlen und über die Zutaten geben. Den Bräter abdecken und über Nacht durchziehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei ca. 180 Grad 2 Stunden garen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Baguette, Reis oder Nudeln

Bemerkung

Ich habe leider nicht von allen Zutaten die Nährwertangaben gefunden, deshalb konnte ich keine Angaben machen. Das Gericht schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt noch gut

Eingetragen von Doro.

Aufrufe seit 04.06.2001: **841**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Scharf-süßer Feuertopf

Zutaten (für 5 Portionen)

150 g Saure Sahne, 10% Fett
170 g Champignons (Glas)
100 g Silberzwiebel (Glas)
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
750 g Schnitzfleisch, mager
280 g Ananasstücke mit Saft (Dose)
100 ml Chilisauce
1 TL Paprika, edelsüß
2 EL Tomatenmark
125 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 Spritzer Tabasco
etwas Cayennepfeffer
Salz
frisch gem. Pfeffer
Zucker

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit Öl aussprühen und Fleisch darin portionsweise anbraten. Paprikastreifen hinzugeben und etwa 10 Minuten mitschmoren. Silberzwiebeln und Champignons abtropfen lassen und zu dem Fleisch geben. Ananasstücke mit Saft, Chilisauce, Paprika, Tomatenmark und Wasser oder Gemüsebrühe hinzugeben, zum Kochen bringen und alles etwa 15 Min. schmoren. Mit Tabasco und Cayennepfeffer würzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Zum Schluß die saure Sahne unterrühren.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 6g Fett, 20,77 Fett%

Beilagen

Reis oder Stangenweißbrot

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **664**

[Zurück] [Drucken]

Schoko-Kokos-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

Zutaten für den Teig:

280 g Mehl

2 1/2 TL Backpulver

1/2 TL Natron (Supermarkt oder

Apotheke, sorgt dafür das der Teig schön
locker wird!)

1/2 TL Zimt

3 EL Kakaopulver

1 Ei

130 g Zucker

1 P. Vanillezucker

80 ml neutrales Öl

250 g Buttermilch

Zutaten für die Füllung:

12 Kokos-Konfekt-Kugeln (z.B. Raffaello)

Ø Bewertung



6 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180 ° (Umluft 160 °) vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron, Zimt und Kakao sorgfältig mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei leicht verquirlen. Dann den Zucker, den Vanillezucker, das Öl und die Buttermilch hinzufügen und gut verquirlen. Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.

Zuerst nur ein wenig Teig in die Papierförmchen/Muffinblech geben. Dann jeweils eine Kokos-Kugel daraufgeben und mit Teig auffüllen, bis sie ganz bedeckt ist.

Auf mittlerer Schiene ca. 20 - 25 Minuten backen. Etas auskühlen lassen.

Man kann als Füllung auch Ferrero Rocher nehmen!

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Dies ist ein Originalrezept. Das Öl kann durch 125 g Joghurtbutter oder Halbfettmargarine ersetzt werden.

Eingetragen von Saskia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **867**

[Zurück] [Drucken]

Apfel im Schlafrock

Zutaten (für 5 Portionen)
1 Ei
100 ml Milch 1,5%
30 g Halbfettmargarine
250 g Weizenmehl
75 g Zucker
500 g Apfel
15 g Hefe (Würfel)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe mit dem Zucker flüssig rühren, lauwarme Milch dazu und etwas von dem Mehl, als Vorteig ca. 15 min. an warmen Ort stellen. Die Margarine zerlassen und mit dem Mehl, dem Ei und dem Vorteig vermengen zu einem glatten, nicht zu flüssigen Teig. Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Mit dem Teig ummanteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nochmals ca. 30 min an warmen Ort gehen lassen. Danach ca. 30-35 min bei 175° Heissluft backen, evtl. abdecken, wenn zu dunkel.

Nährwerte pro Portion

320 kcal, 5g Fett, 14,06 Fett%

Bemerkung

Ist auch ein schöner Nachtisch, schmeckt am besten noch lauwarm....

Eingetragen von Cordelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **331**

[Zurück] [Drucken]

Ballaststoff Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Weizenkleie

100 g Haferkleie

(oder andere Mischung der beiden)

50 g Vollkornweizenmehl (oder normales

Weizenmehl)

1,5 Tüten Backpulver

2 TL Zimt

2 Eiweiss

3/4 Tasse Buttermilch

3/4 Tasse entrahmte Milch (0,3 % Fett)

(oder eine andere Mischung der beiden)

1 Tasse Rosinen (heiss waschen, kurz einweichen)

(alternativ zu Rosinen: 1 Apfel fein gewürfelt)

100 g Ahornsirup (oder Honig, Apfeldicksaft, "Kraut")

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle trocknen Zutaten mischen, alle feuchten Zutaten mischen. Dann alles zusammenrühren. Auf 12 Muffin-Formen verteilen (ich nehme Papierhütchen) und bei 220 Grad so 18-20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Lassen sich gut in grösserer Menge herstellen und einfrieren ... und dann jeden Tag ein oder zwei essen.

Sorry, hatte das Fett in Prozent in Excel ausgerechnet und habe den Gramm Wert nicht parat.

Eingetragen von Helene.

Aufrufe seit 04.06.2001: **540**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Rosenkohlaufauf

Zutaten (für 3 Portionen)

3 Eier

500 g Kartoffeln

100 g Allgäuer Emmentaler (Leicht)

200 g Delikateß Kochschinken

500 g Rosenkohl

300 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø Bewertung



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosenkohl putzen und halbgar kochen. Derzeit den Schinken würfeln und in einer beschichteten Pfanne etwas anbraten. Mit dem Rosenkohl in eine Auflaufform geben. Milch mit den Eiern verquirlen, mit Muskatnuß, Pfeffer, Salz und etwas Knoblauch würzen und über den Rosenkohl geben. Zum Schluß den Käse darüber geben und ca 30 min. bei 180° im vorgeheizten Ofen backen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser abkochen. Als Beilage reichen

Nährwerte pro Portion




























474 kcal, 14,6g Fett, 27,72 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **898**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Ananas-Quark-Vanillecreme	18.01.2002	 noch nicht bewertet
Apfelweinkuchen	18.01.2002	 1 Bewertung
Kirschkuchen	17.01.2002	 2 Bewertungen
Tomatenlachs	17.01.2002	 1 Bewertung
Indischer Gemüsereis	17.01.2002	 noch nicht bewertet
Rucola-Risotto mit Rohschinken	17.01.2002	 noch nicht bewertet
Käsekuchen, sehr fein	16.01.2002	 1 Bewertung
Gemüseauflauf	16.01.2002	 noch nicht bewertet
Tagliatelle mit Staudensellerie und Gorgonzolasauce	16.01.2002	 4 Bewertungen
Scaloppine Siennese	15.01.2002	 noch nicht bewertet
Ofenschlupfer	15.01.2002	 2 Bewertungen
Nudeln mit Tomatensauce	15.01.2002	 noch nicht bewertet
Zimtschnecken	15.01.2002	 noch nicht bewertet
Fitnesskuchen	15.01.2002	 noch nicht bewertet
Spicy Popcorn	15.01.2002	 noch nicht bewertet
Schweinegeschnetzeltes mit Champignons	14.01.2002	 1 Bewertung
Joghurdressing	14.01.2002	 1 Bewertung
Chinesische Reispfanne	13.01.2002	 noch nicht bewertet
Bolognese mit Putenhack, italienische Art	13.01.2002	 2 Bewertungen
Spinatcremesuppe	12.01.2002	 1 Bewertung
Aprikosen-Kirsch-Guglhupf	12.01.2002	 noch nicht bewertet
Frischkornmüsli	12.01.2002	 1 Bewertung
Tex-Mex-Muffins	12.01.2002	 noch nicht bewertet
Mokka-Schaum	12.01.2002	 noch nicht bewertet
Rote Grütze	12.01.2002	 noch nicht bewertet
Hähnchenbrustfilettopf	12.01.2002	 1 Bewertung
Obatzer mit Paprika	12.01.2002	 2 Bewertungen

Penne "prosecco"	12.01.2002	👍👍👍👍👎 2 Bewertungen
Muffins mit Schafskäse	12.01.2002	👍👍👍👍👎 1 Bewertung
Saftiger Rübensalat auf Früchten	12.01.2002	👍👍👍👍👎 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 **16** 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Ananas-Quark-Vanillecreme

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Magerquark

450 g Ananasringe, Konserve

1 P. Vanille-Geschmack, Pudding

500 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Pudding nach Angaben zubereiten, abkühlen lassen. Derzeit die Ananasringe (ca 6-8stck) in kleine ca 1cm breite Streifen schneiden und unter den Quark geben. Am Schluß den Pudding unter die Masse rühren. Nach Geschmack kann man noch etwas von dem Ananassaft zugeben, muß aber nicht sein.

Nährwerte pro Portion

197 kcal, 0,49g Fett, 2,24 Fett%

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **504**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Apfelweinkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

200 g Schlagsahne, 30% Fett
100 g Halbfettmargarine
250 g Zucker, weiß
20 g Vanillinzucker
5 g Backpulver
1500 g Apfel
1 g Eier, Hühnerei
0,5 l Apfelwein
74 g Original Pudding Vanille-Geschmack
200 g Dinkelmehl

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

100 g Zucker, 100 g Butter, 1 Ei, 1 P. Vanillezucker, 1 TL Backpulver und 200 g Mehl zu einem Mürbteig verarbeiten.

Füllung: 1500 g Äpfel, 0,5 l Apfelwein, 150 g Zucker, 2 P. Vanillepuddingpulver.

Äpfel schälen, würfeln, in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten und erkalten lassen. Für die Apfelweinmasse den Apfelwein mit dem Zucker und dem Puddingpulver kurz aufkochen und ebenfalls abkühlen lassen. Teig ausrollen und Springform damit auslegen. Die Äpfel unter die Apfelweinmasse mengen, auf dem Teig verteilen und wie folgt backen:

Elektroherd 160 °C - ca. 90 Min. Backzeit.

200 ml Sahne steif schlagen und den abgekühlten Kuchen nach Belieben verzieren. Leicht mit Zimt bestäuben.

Nährwerte pro Portion

337 kcal, 9,16g Fett, 24,46 Fett%

Eingetragen von Petra Vogl.

Aufrufe seit 04.06.2001: **437**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kirschkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

150 g Halbfettbutter

225 g Weizenmehl

150 g Zucker

7,5 g Backpulver

500 g Sauerkirsche, Konserve

Zitronenaroma

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig rühren, Eier unterrühren. Mehl, Zitronenaroma und Backpulver dazu geben, Kirschen unterheben und in Springform bei 175° ca. 35 Min backen.

Nährwerte pro Portion

218 kcal, 6,88g Fett, 28,4 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **757**

[Zurück] [Drucken]

Tomatenlachs

Zutaten (für 1 Portion)

5 g Knoblauch

30 g Zwiebeln

200 g Tomaten

125 g Alaska Seelachs Filets

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gehäutete Tomaten, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. In etwas kochendes Wasser geben und etwa 7-8 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken. Dann gewürfelten Lachs der zuvor mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt wurde für kurze Zeit zugeben.

Nährwerte pro Portion

140,1 kcal, 1,75g Fett, 11,24 Fett%

Eingetragen von Gruber Andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **776**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Indischer Gemüserais

Zutaten (für 3 Portionen)

500 g Blumenkohl
250 g Möhren (Karotten)
100 g Zwiebeln
30 g Olivenöl
200 g Basmati-Reis
100g Erbsen tiefgefrohren
700ml Wasser

1 Prise Safran (gemahlen)
1 Prise Zimt (gemahlen)
1 Prise Kardamom (gemahlen)
1 Prise Nelken (gemahlen)
1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen)
1/2 TL Salz

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, in Roeschen zerteilen. Moehren waschen, putzen und in Stuecke schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und im heissen Oel anduensten. Gewuerze, Reis und Gemuese zugeben, kurz mitduensten.

Wasser zugiesen, ca. 10 Minuten garen. Erbsen in den letzten 5 Minuten dazugeben. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion

415 kcal, 12g Fett, 26,02 Fett%

Eingetragen von Tony (toca@mail.com).

Aufrufe seit 04.06.2001: **725**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Rucola-Risotto mit Rohschinken

Zutaten (für 2 Portionen)

0,15 l Weißwein, trocken

50 g Rohschinken duenn geschnitten

150 g Rucola

20 g Olivenöl

600 ml Klare Gemüsebrühe (Menge anpassen)

250 g Risotto-Reis

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Rucola waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben und zugedeckt nur gerade zusammenfallen lassen. In ein Sieb abschuetten, gut ausdruecken und grob hacken. Das Olivenoel erhitzen. Den Reis beifuegen und unter Ruehren anduensten, bis alle Koerner mit einem Fettfilm ueberzogen sind und leicht knistern.

Den Weisswein dazugiessen. Unter Ruehren vollstaendig einkochen lassen. Ein Drittel der Bouillon dazugiessen und auf kleinem Feuer unter haeufigem Ruehren vom Reis fast vollstaendig aufnehmen lassen. Dann nach und nach die restliche Bouillon beifuegen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Wenn der Risotto "al dente", d. h. bissfest ist, den Rucola sowie wenn noetig noch etwas Bouillon beifuegen, da der Risotto in der Konsistenz sehr suppig sein soll. Zugedeckt noch zwei Minuten ausquellen lassen.

Waehrend der Reis kocht, die Rohschinkenscheiben halbieren, facherartig falten und auf ein Blech legen. Die Schinkenfaecher im auf 220 Grad bei Oberhitze vorgeheizten Ofen auf der zweitobersten Rille einschieben und etwa fuef Minuten backen, so dass der Schinken leicht gebraeunt ist. Auf dem Risotto anrichten.

Nährwerte pro Portion

633 kcal, 12,25g Fett, 17,42 Fett%

Eingetragen von Tony (toca@mail.com).

Aufrufe seit 04.06.2001: **340**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Käsekuchen, sehr fein

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

200 g Halbfettbutter

200 g Weizenmehl

750 g Magerquark

230 g Zucker

50 g Galetta Vanille-Geschmack, Pudding

(2.P.)

500 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus 1 Ei, 80g Zucker, 80g Butter und Mehl einen Mürbteig herstellen, in die Form geben und einen Rand hoch ziehen.

Aus Milch und 1 P. Puddingpulver einen Pudding kochen. Die restlichen Zutaten vermengen und den gekochten Pudding unterrühren. Bei 175° ca. 60 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

297,39 kcal, 9,04g Fett, 27,36 Fett%

Eingetragen von moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **917**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüseauflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

- 100 g Spiralnudeln
- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 300 g Brokkoli
- 1 gelbe Paprika
- 3 Strauchtomaten
- 100 geriebener Käse
- 200 g Rosenkohl
- 1 P. Maggi Fix für Brokkoli-Gratin

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosenkohl halbieren, Brokkoli in Röschen teilen und in der Mikrowelle zugedeckt mit wenig Wasser 8 Min. garen. Nudeln in Salzwasser etwa 7-8 Min. kochen. Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel und Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Nudeln in eine Auflaufform geben und das Gemüse bunt darüber schichten, die Tomaten oben auf. Maggi Fix nach Anweisung mit Wasser anrühren, über den Auflauf geben und alles mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 15-20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 2g Fett, 7,2 Fett%

Eingetragen von Natalie Schepper.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1075**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tagliatelle mit Staudensellerie und Gorgonzolasauce

Zutaten (für 3 Portionen)

400 g Tagliatelle oder andere Nudeln

ca. 400 g Staudensellerie

1/2 TL Gefro Brühe

100 g Gorgonzola 50% F.i.Tr.

250 ml Milch 1,5%

30 g Gefro Helle Sauce

etwas Säure z.B etwas Senf oder Zitronensaft

zum Abschmecken

Pfeffer

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Staudensellerie in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Deckel in 1/8 l Gefro Brühe bissfest kochen. Den kleingeschnittenen Gorgonzola in die Brühe geben, die Milch dazugießen und solange köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Gefro Helle Sauce einrühren, kurz aufkochen. Mit Pfeffer und etwas Säure (Zitronensaft, Senf) abschmecken. Mit den inzwischen weichgekochten Nudeln vermischen.

Variante: Diese Soße kann mit beliebigem Gemüse zubereitet werden.

Sie schmeckt auch lecker, wenn man einige getrocknete Tomaten dazugibt.

Nährwerte pro Portion

640 kcal, 12,2g Fett, 17,16 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Brigitte Hagen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **535**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Scaloppine Siennse

Zutaten (für 2 Portionen)

175 g Nudeln

1/2 Knoblauchzehe

1 Dose Tomatenstückchen (ohne Gewürze)

50 g Käseaufschnitt

250 g Hähnchenbrust oder Kalbsschnitzel

1 EL Kapern (wer sie nicht so gern mag, nur 1/2

Esslöffel verwenden)

Oregano, Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und in eine kalte Pfanne legen. Unter Umständen kann man die Pfanne mit wenig Öl aussprühen.

Hähnchenbrust in zwei Portion teilen, gegenfalls etwas dünner schneiden, salzen und pfeffern, und auf die Knoblauch scheiben legen. Tomaten pürieren, das Fleisch übergiesen mit gehackten Kapern bestreuen, reichlich Oregano drauf. Jetzt die Pfanne erhitzen Tomatensauce etwas einkochen lassen. Hähnchenbrust einmal wenden, zum Schluss Käse auf die Hähnchenbrust legen und schmelzen lassen. Die Hähnchenbrust herausnehmen und die restliche Sauce auf die Nudeln geben.

Sehr schön passen grüne Nudeln dazu. Alternativ kann man Backofenkartoffeln dazureichen

Nährwerte pro Portion

540 kcal, 7,5g Fett, 12,5 Fett%

Bemerkung

Im Original ist dieses Rezept mit viel Olivenöl, Kalbsschnitzel (etwas mehr Fett) und Mozzarella - wer einen fettarmen findet sollte diesen verwenden.

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **566**

[Zurück] [Drucken]

Ofenschlupfer

- Zutaten (für 4 Portionen)
- 6 Milchbrötchen (altbacken)
- 6 Äpfel
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Sultaninen
- 3 Eier
- 500 ml Milch (0,3%)
- 3 EL Zucker
- 2 EL Halbfettbutter

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Altbackene Milchbrötchen und geschälte, entkernte Äpfel in Scheiben schneiden. Zuerst Brotscheiben und darauf Apfelscheiben in die Form schichten, mit Zimt und Sultaninen bestreuen und so abwechselnd fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Eier mit Milch und Zucker verquirlen, darübergießen, restl. Butter als Flöckchen aufsetzen.
Bei 200 bis 225 Grad eine Stunde backen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion

442,4 kcal, 9,2g Fett, 18,72 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch mit reifen Birnen sehr lecker!!

Eingetragen von HEIKE.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1478**

[Zurück] [Drucken]

Nudeln mit Tomatensauce

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Nudeln
150 g Zwiebeln
250 g Paprika
500 g Tomatenmark

Würzen mit:

Gemüsebrühe
Salz
Geschrotetes Chilipulver
Pizzakräuter
Paprika edelsüss

Zubereitung

Paprika und Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Tomatensosse mit den Gewürzen pikant bis scharf abschmecken (Vorsicht mit dem Chili!) ;-). Dann die Nudeln mit der Sosse servieren.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 10,91g Fett, 32,73 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **706**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zimtschnecken

Zutaten (für 40 Portionen)

200 g Halbfettbutter (oder -margarine)
50 g Hefe
0,5 l Milch 0,3 %
1/2 TL Salz
85 g Zucker
2 TL Kardamom
850 g Weizenmehl
Zimt und Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Butter (bis auf ca. 3-4 EL) schmelzen lassen und die Milch dazugeben. Die Flüssigkeit bei einer Temperatur von ca. 37 Grad zur Hefe geben und gut umrühren. Salz, Zucker und Kardamom und fast das ganze Mehl zufügen und zu einem Teig kneten. Den Rest Mehl aufbewahren zum Ausrollen. Danach 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig in 4 Teile teilen, jedes Teil ausrollen und mit der restlichen Butter bestreichen. Mit Zucker und Zimt nach Geschmack bestreuen. Zusammen rollen und in 10 Stücke teilen. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und wieder 30 Minuten gehen lassen. Mit Milch bepinseln bei 250 Grad ca. 10 Minuten backen bis sie hellbraun sind.

Nährwerte pro Portion

112 kcal, 2,3g Fett, 18,48 Fett%

Bemerkung

Sind noch warm am besten!

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **811**

[Zurück] [Drucken]

Fitnesskuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eigelb

7 Eiweiß

1 kleine Möhren (Karotten), gerieben

1 Msp. Backpulver

4 Äpfel gerieben

2 P. Original Pudding Vanille-Geschmack

700 ml Apfelsaft, natur

200 g Dinkelmehl

150 g Süßstoff (Pulver) oder Zucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eischnee schlagen, Diätsüße unterheben, Dotter, Vanillezucker, Backpulver und Mehl unterheben.

Im Backofen bei 160°Ober-Unter-Hitze backen (je nach Dicke der Masse zwischen 10 und 20 Min.). Auskühlen lassen.

Aus Apfelsaft, Vanille-Puddingpulver, geriebenen Äpfeln und der geriebenen Karotte eine Puddingmasse herstellen und auf den Tortenboden streichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 2g Fett, 9 Fett%

Bemerkung

Kuchen ist für Diabetiker genauso geeignet, sowie für Sportler und Leute die Diät halten, da er ohne Fett und Zucker hergestellt wird.

Man kann ohne Bedenken mehrere Stücke davon essen.

Hab leider nicht die exakten Nährwertangaben pro Portion!

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1291**

[Zurück] [Drucken]

Spicy Popcorn

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Popcornmais (der von Nature Garden war

Berechnungsgrundlage)Salz

Pfeffer

Paprikagewürz

Currygewürz

(Gewürzmenge nach Geschmack, lieber vorsichtig anfangen und dann noch nachwürzen)

Zubereitung

Popcorn (für salziges) im Topf oder in der Mikrowelle nach Anleitung zubereiten.

Dann in einen Topf geben, Gewürze hinzu, Deckel drauf und gut durchschütteln, damit sich die Gewürze gut verteilen.

Nährwerte pro Portion

82 kcal, 1g Fett, 10,98 Fett%

Bemerkung

Wir haben das auf der Party zufällig ausprobiert, weil meinem Freund nur salzig zu langweilig war. Es war ein voller Erfolg! Kann hervorragend als Chips-Ersatz dienen - der Suchtcharakter ist ähnlich :-)

Bei der Berechnung bin ich davon ausgegangen, dass 100 g sich auf den Popcornmais beziehen und nicht auf das fertige Popcorn. Sonst korrigiert mich bitte.

Eingetragen von Sinka.

Aufrufe seit 04.06.2001: **624**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Schweinegeschnetzeltes mit Champignons

Zutaten (für 3 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl
400 g Champignons, frisch
50 g Zwiebeln
290 g Schweineschnitzel
60 g Joghurt 1,5%
30 g GEFRO Helle Soße
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
evtl. etwas Currypulver

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kleingeschnittenes Schweinefleisch in 1 EL Öl anbraten. Zwiebeln kleinschneiden und ebenfalls mit anbraten. Anschließend die geputzten und geschnittenen Champignons unterheben und unterrühren und mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und evtl. etwas Currypulver würzen. Mit Wasser ablöschen, die helle Soße von Gefro (oder andere) unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Dann das Joghurt untermischen. Die Soße darf nicht mehr aufkochen, sonst flockt sie aus.

Nährwerte pro Portion

547,2 kcal, 17,4g Fett, 28,62 Fett%

Beilagen

Reis

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **907**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Joghurdressing

Zutaten (für 4 Portionen)

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 TL Zucker oder flüssiger Süßstoff

1 TL Zitronensaft

1 TL Olivenöl

1 Becher Joghurt

je nach Geschmack Kräuter, Knoblauch oder Senf

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen.

Nährwerte pro Portion

78 kcal, 1,93g Fett, 22,27 Fett%

Beilagen

Blatt-, Gemüse-, Nudel-, oder Reissalate

Bemerkung

Passt auch zu Nudel- oder Reissalat. Ich nehme das Dressing einfach für alle Salate.

Berechnet mit Zucker.

Eingetragen von Brigitte M..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1447**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Chinesische Reispfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

125 g Parboiled Reis
1/4 l Gemüsebrühe
100 g Hähnchen- oder Putenbrustfleisch
1 große Karotte
1 kleine gelbe Paprikaschote
1 EL Sojasauce
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Sojasprossen aus dem Glas
1 TL Öl
Salz, Pfeffer
4 Kirschtomaten

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Reis in der Brühe garen. Fleisch in feine Streifen schneiden, mit der Sojasauce beträufeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Sprossen abtropfen lassen. Karotte grob raspeln, Paprika fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne (oder Wok) erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, Paprika und Karotte unter ständigem Rühren mitbraten. Nach 3 Minuten Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben, zum Schluß den Reis unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten in den Reis setzen und miterhitzen.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 6g Fett, 15 Fett%

Bemerkung

Aus einer Apotheken Umschau. Deckt die Hälfte des täglichen Vitamin A-Bedarfs.

Eingetragen von Miri.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1106**

[Zurück] [Drucken]

Bolognese mit Putenhack, italienische Art

Zutaten (für 3 Portionen)

250 g Putenbrust

1 TL Saure Sahne, 10% Fett

30 g Finesse Schinken Country

300 g Nudeln

80 g Knollensellerie

120 g Möhren (Karotten)

80 g Zwiebeln

250 ml Rotwein

50 g Tomatenmark

500 ml Klare Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrustfilet im Mixer hacken. Zwiebeln, Möhren und Sellerie ebenfalls kleinhacken (Mixer). Schinken kleinschneiden.

Alles ohne Fett in einem größeren Topf anbraten. 2/3 vom Tomatenmark zufügen.

Die Hälfte der Brühe und einen Teil des Weines zugeben. Lorbeerblatt hinzufügen.

Bei geöffnetem Topf ca 45 Minuten köcheln lassen, mit Brühe und Wein immer wieder auffüllen. Am Schluss die Flüssigkeit soweit einkochen lassen, das nur ein kleiner Sud übrigbleibt. Restliches Tomatenmark einrühren. Mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer nachwürzen. Lorbeerblatt entfernen.

Nährwerte pro Portion

537 kcal, 3,91g Fett, 6,55 Fett%

Bemerkung

Ich habe das Rezept von einer italienischen Freundin, die mir versichert hat, das in eine italienische Bolognese keine frischen Tomaten kommen. Ebenso ist der Sellerie unerlässlich dafür, der Selleriegeschmack verkocht. Im Original wird normaler Speck verwendet und mit einem Löffel Sahne verfeinert. Parmesan darf natürlich auch nicht fehlen. Ich liebe dieses Sugo - auch low fett verliert es nicht an Geschmack.

Die Angaben bezüglich Gemüse, Brühe, Wein und Tomatenmark sind ca. Werte.

Eingetragen von Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1046**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spinatcremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Kartoffeln
- 500 ml Milch 1,5%
- 50 g Zwiebeln
- 300 g Rahmspinat
- 300 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffel und Zwiebeln schälen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe weichkochen. Die Mischung mit einem Pürrierstab im Topf zu einem dicken Brei verarbeiten, dabei allmählich die Milch dazugiesen. Nun den Rahmspinat dazugeben und auftauen lassen, Kurz aufkochen. Nach Belieben mit Salz und Muskat abschmecken.

Nährwerte pro Portion

199 kcal, 4,7g Fett, 21,26 Fett%

Eingetragen von Reni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **543**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Aprikosen-Kirsch-Guglhupf

Zutaten (für 16 Portionen)

1 Glas (720 ml) Kirschen
6 Aprikosenhälften (aus der Dose; ca. 120 g)
200 g Kürbismus
100 - 125 g UrsüÙe (oder 175-200 g Zucker)
1 P. Vanillezucker
4 Eier (GröÙe M)
5-6 Tropfen Bittermandelaroma
180 g + 1 EL Mehl
1 P. Backpulver
50 g Mandeln
150 g feine Haferflocken
Fett und Semmelbrösel für die Form
Puderzucker zum Bestäuben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kirschen und Aprikosen gut abtropfen lassen. Guglhupfform (oder Kranzform) fetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Kürbismus, UrsüÙe (Zucker) und Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Aroma zugeben. 180 g Mehl, Backpulver, Mandeln und Haferflocken mischen und kurz unterrühren. Aprikosen würfeln. Kirschen, Aprikosen und 1 EL Mehl mischen, vorsichtig unter den Teig heben. Alles in die Guglhupfform einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei E-Herd 175 Grad/Umluft 150 Grad ca. 1 Stunde backen. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter auskühlen lassen. Dann stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

136,4 kcal, 4,5g Fett, 29,69 Fett%

Bemerkung

Nährwerte pro Stück: 136,4 kcal, 3,9 g EW, 20,2 g KH, 4,5 g F

Eingetragen von Claudia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **498**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Frischkornmüsli

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Apfel

180 g Banane

40 g Dinkel

30 g Weizen

30 g Fünfkornmischung

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Getreide schroten, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am Morgen Apfel reiben, Banane zerdrücken und alles gut vermischen.

Nährwerte pro Portion

284 kcal, 1,7g Fett, 5,39 Fett%

Bemerkung

Ein tolles, gesundes Frühstück, das lange anhält.

Schmeckt auch mit anderen Obstsorten z. B. Erdbeermus

Eingetragen von Ursula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **532**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Tex-Mex-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

650 g Putenbrust
150 g Chilisauce (Fertigprodukt)
1 TL Chilipulver
1 feingeh. Zwiebel
1 feingeh. Peperoni
2 Eier
1/2 TL Salz
1 Msp. Pfeffer aus der Mühle
1 Dose Kidney-Bohnen
25 g geriebener Käse 30% F.i.T. (z.B. Gouda)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust zu Putenhack verarbeiten. Das Hack, 100 g Chilisauce, Chilipulver, Zwiebel, Peperoni, Eier, Salz und Pfeffer verkneten. Fleischteig 3/4-hoch in die Muffinmulden füllen, in der Mitte jeweils 1 1/2 cm tief eindrücken. Im vorgeh. Ofen bei 200 Grad 10 Min. backen. Die Bohnen mit der restl. Chilisauce mischen. Muffins aus dem Ofen nehmen. Bohnen in die Vertiefungen füllen und mit Käse bestreuen. Weitere 10 Min. backen, aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit 2 Gabeln aus den Mulden heben.

Nährwerte pro Portion

108 kcal, 2g Fett, 16,67 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **680**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mokka-Schaum

Zutaten (für 1 Portion)

1 Blatt Gelatine

1 geh. TL Instant-Kaffee

1/2 TL Kakaopulver

1 Eiweiß

Süßstoff für 1 1/2 bis 2 EL Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kaffee-Pulver und Kakaopulver mit einer halben Tasse kochendem Wasser übergießen. Gelatine darin auflösen und in den Kühlschrank stellen. Wenn der Kaffee zu gelieren beginnt, das Eiweiß mit dem Süßstoff steifschlagen und mit einem Schneebesen unterheben. Schaum in Schälchen füllen und mit wenig Kakaopulver bepudern.

Nährwerte pro Portion

30 kcal, 0,1g Fett, 3 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **373**

[Zurück] [Drucken]

Rote Grütze

Zutaten (für 2 Portionen)

1 P. TK-Beeren-Cocktail (300 g)

1 Blatt weiße Gelatine

1/8 l Apfelsaft ohne Zucker

Süßstoff für 4-5 EL Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Beeren auftauen lassen und den Saft auffangen. Gelatine einweichen, im Wasserbad auflösen und erst mit dem Apfel- und dem aufgefangenen Beerensaft und Süßstoff mischen. Dann mit dem aufgetauten Beerencocktail vermengen. Rote Grütze im Kühlschrank gelieren lassen.

Nährwerte pro Portion

85 kcal, 0,1g Fett, 1,06 Fett%

Bemerkung

Die Grütze kann auch gut mit anderen Früchten, z.B. Himbeeren, hergestellt werden.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **310**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchenbrustfilettopf

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g Saure Sahne, 10% Fett

400 g Kondensmilch, 4% Fett

200 g Frischkäse Kräuter, Du darfst o.ä.

2 Tüten Zwiebelsuppe

2 Dosen Pilze

1 kg Hähnchenbrustfiletstücke

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles vermischen und über das Hähnchenfilet in eine Auflaufform gießen. Nochmals gut durchrühren. Bei 200 Grad im vorgeh. Ofen ca. 60 Min. garen. Zwischendurch umrühren.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 13g Fett, 27,86 Fett%

Beilagen

Reis, Kartoffeln, Baguette, Kartoffelbrei, Nudeln

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1353**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Obatzer mit Paprika

Zutaten (für 2 Portionen)

70 g Camembert 13%
100 g Laugenbrezel/-brötchen
140 g Magerquark
50 g Zwiebeln
100 g rote Paprika
5 g Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Camembert mit Quark im Mixer oder mit Mixstab zerkleinern. Die Paste mit Zwiebel und Paprika mischen. Schnittlauch zugeben. Mit den Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Obatzen noch etwas ziehen lassen. Eventuell passen auch noch Essiggurken dazu.

Mit Breze, Vollkornbrot oder dunklen Brot servieren.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 5,7g Fett, 19,73 Fett%

Beilagen

Rettich, in dünne Scheiben geschnitten, gesalzen. Ca. 1/2 Stunde ziehen lassen

Aufrufe seit 04.06.2001: **805**

[Zurück] [Drucken]

Penne "prosecco"

Zutaten (für 4 Portionen)

650 g Spinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300 g Penne (kurze dicke Röhrennudeln)

Salz

1 EL Halbfettbutter

Pfeffer aus der Mühle

ger. Muskatnuß

150 ml Milch 0,3%

200 ml Prosecco (ital. Schaumwein)

20 g geriebener Parmesankäse

2-3 EL Soßenbinder

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch mit dem Fett in einer Pfanne andünsten. Den geputzten und gewaschenen Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch, Prosecco und Käse aufkochen. Mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln zum Spinat geben, kurz erhitzen und mit der Soße mischen.

Nährwerte pro Portion

399 kcal, 5,4g Fett, 12,18 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **694**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Muffins mit Schafskäse

Zutaten (für 12 Portionen)

75 g Schafskäse (10%)
75 g Exquisa vital 5%
250 g Mehl
1 EL Zucker
2 TL Backpulver
je 1/2 TL Salz und Salbei
je 1 EL geh. Petersilie und Schnittlauchröllchen
300 g Joghurt 0,1%
50 g flüssige Halbfettbutter
1 Ei

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schafskäse mit dem Frischkäse glatt rühren. Mehl mit Zucker, Backpulver, Salz sowie Kräutern gründlich mischen. Joghurt mit Butter und Ei cremig rühren, die Mehl-Kräuter-Mischung nach und nach unterziehen. Die Mulden des Muffinbleches (man kann auch Papierförmchen nehmen) zu etwa einem Drittel mit dem Teig befüllen, jeweils 1 gehäuften TL der Käsemischung drauf geben. Mit übrigem Teig etwa dreiviertelhoch auffüllen. Im vorgeh. Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, 5 Min. abkühlen lassen, dann die Muffins aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 2,8g Fett, 21 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **492**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Saftiger Rübensalat auf Früchten

Zutaten (für 1 Portion)

50 g rote Beete, in Scheiben
100 g Möhren, grob gerieben
1/2 Orange, in Stücken
1/4 Mango, in Stücken

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Dressing:

50 g Magermilchjoghurt mit 2 TL Zitronensaft und 4 EL Orangensaft verrühren und mit Salz und Chili abschmecken.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 1g Fett, 6 Fett%

Bemerkung

Aus "Bild der Frau". Schmeckt lecker, mal was "anderes"!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **187**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Nektarinen-Joghurt-Torte	12.01.2002	★★★★★	3 Bewertungen
Thunfisch-Salsa-Aufstrich	12.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Mohrenkopf-Tiramisu	12.01.2002	★★★★★	1 Bewertung
Kräuter-Knoblauch-Brot	11.01.2002	★★★★★	2 Bewertungen
Gemüsepizza vom Blech	11.01.2002	★★★★☆	1 Bewertung
Schokokuss-Bananen Quark (für Süße Genießer)	11.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Schichtfleisch	11.01.2002	★★★★★	4 Bewertungen
Putenschnitzel mit Zitronensauce	11.01.2002	★★★★★	1 Bewertung
Frikadellen auf Gemüsenudeln	10.01.2002	★★★★☆	1 Bewertung
Knusprige Käse-Knoblauch Spaghetti	10.01.2002	★★★★★	2 Bewertungen
Vegane Waffeln I	10.01.2002	★★★★☆	1 Bewertung
Semmelknödel	10.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Spaghetti mit Hackfleischsoße	10.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Gedünstete Tomaten	10.01.2002	★★★★★	1 Bewertung
Schnelle Apfelpfanne	09.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Backofengeheimnis	09.01.2002	★★★★★	1 Bewertung
Nudeln mit Champignonsauce	09.01.2002	★★★★★	1 Bewertung
Schoko-Kirsch-Muffins	09.01.2002	★★★★☆	2 Bewertungen
Feiner Apfelkuchen	09.01.2002	★★★★☆	1 Bewertung
Schnelle Linsensuppe	09.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Scaloppine mit Zitrone (Kalbschnitzel)	08.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Zwetschgenbafesn	08.01.2002	★★★★★	7 Bewertungen
Tortellini-Salat	08.01.2002	★★★★☆	1 Bewertung
Reistopf mit Schinken	08.01.2002	★★★★☆	4 Bewertungen
Orientalische Nudelpfanne	08.01.2002	★★★★★	3 Bewertungen
Apfel-Streuselkuchen II	07.01.2002	★★★★☆	2 Bewertungen
Brathähnchen mit Joghurt-Paprika-Panade	07.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Vollkorn-Tortillas	07.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet
Apfelkuchen	06.01.2002	★★★★★	1 Bewertung
Mandarinentorte	06.01.2002	☆☆☆☆☆	noch nicht bewertet

Nektarinen-Joghurt-Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Biskuitboden

1 kg Magermilch-Joghurt

50 g Puderzucker

1 EL Vanillezucker

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

12 Blatt weiße Gelatine

3 Nektarinen (375 g)

beliebiges Obst

4 TL gehackte Pistazien

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umlegen. Den Joghurt mit dem Puderzucker, dem Vanillezucker, dem Saft und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren., Die Gelatine einweichen, auflösen und unter den Joghurt mischen. Die Nektarinen kleinschneiden und unter die Joghurtcreme rühren. Diese auf dem Biskuitboden verteilen und in 2-3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Bleibige Obstspalten als Garnitur obendrauf legen. Mit den Pistazien bestreuen.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 2g Fett, 12 Fett%

Eingetragen von [Mona](#).

Aufrufe seit 04.06.2001: **612**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Thunfisch-Salsa-Aufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose Thunfisch

3-5 EL Maggi Texicana Salsa Soße

Oregano

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Thunfisch mit 3-5 EL Texicana Salsa (je nach Geschmack) vermengen und mit Oregano abschmecken.

Nährwerte pro Portion

55 kcal, 0,2g Fett, 3,27 Fett%

Beilagen

Brot

Bemerkung

Habe mir diesen Aufstrich gestern ausgedacht und bin begeistert von dem Ergebnis!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **446**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Mohrenkopf-Tiramisu

Zutaten (für 6 Portionen)

24 Löffelbiscuit

9 Mohrenköpfe

kalter Espresso oder starker Kaffee

Baileys (oder Ähnliches)

Kakao zum Bestäuben

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Antialkoholische Variante:

anstelle des Baileys einfach Kaba verwenden

Zubereitung

Die Waffeln von den Mohrenköpfen abtrennen. Die Mohrenköpfe zerstampfen und mit dem Alkohol oder dem Kaba vermengen (nach Geschmack). Menge dabei so dosieren, daß der Brei nicht zu flüssig wird. Es soll eine streichfähige Creme entstehen.

Eine Schicht Löffelbiscuit in eine Form schichten und mit dem kalten Kaffe beträufeln. Eine Schicht von der Mohrenkopfcreme darüber streichen.

Wieder eine Schicht Löffelbiscuit mit Kaffee beträufeln und mit Creme bestreichen. Dies je nach Höhe der Form weiterführen. Die letzte Schicht sollte die Mohrenkopfcreme sein.

Tiramisu kaltstellen, am besten über Nacht, daß es schön durchziehen kann. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Nährwerte pro Portion

204,5 kcal, 5,53g Fett, 24,34 Fett%

Bemerkung

Eine "aufepeppte" Variante des Mohrenkopf-Tiramisu:

Noch eine Schicht Bananen (wie beim Bananen Tiramisu) dazu mamchen.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **943**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuter-Knoblauch-Brot

Zutaten (für 12 Portionen)

60 ml Milch 1,5%
25 g Parmesan 32% F.i.Tr.
600 g Baguette/-brötchen (oder ein Sauerteigbrot mittl.
Größe)
100 g Magerquark
10 g Knoblauch
10 g Basilikum
10 g Petersilie
1 TL Kräutersalz

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten, ausgenommen Brot, Petersilie und Basilikum, im Mixer vermischen, dabei nur so viel Milch zugeben wie nötig. Petersilie und Basilikum untermischen. Mischung auf das in Scheiben geschnittene Brot streichen. Bei 250 Grad 10-15 Min. bräunen.

Nährwerte pro Portion

95 kcal, 1,35g Fett, 12,79 Fett%

Beilagen

Salat oder auch solo oder zu Suppe

Bemerkung

Ich liebe das Zeug, endlich ein Ersatz für Kräuterbutterbaguette.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1030**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüsepizza vom Blech

Zutaten (für 2 Portionen)

2 mittelgroße Zwiebel

je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote

25g kalorienreduzierter Gouda

1 Dose Pizzateig (250 g aus dem Kühlregal)

1/2 Packung stückige Tomaten (250 g)

Salz und bunter Pfeffer (wenn erwünscht)

1 TL getrockneter Oregano

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel abziehen und in gleichmäßig dünne Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Käse auf der Haushaltsreibe grob raspeln. Pizzateig aus der Dose nehmen und nach Packunsanweisung entrollen. Teig zu einem Rechteck formen. Backblech mit Backpapier auslegen. Teig darauf geben. Stückige Tomaten darauf geben und glatt streichen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen. Paprikastreifen und Zwiebelringe darauf verteilen. Mit Käseraspeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°C Umluft 180°C Gas Stufe 3) ca. 20 Min. goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 7g Fett, 14 Fett%

Beilagen

Dazu passt ein grüner Salat.

Aufrufe seit 04.06.2001: **927**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokokuss-Bananen Quark (für Süße
Genießer)

Zutaten (für 2 Portionen)
500 g Magerquark
200 g Banane
100 g Super Dickmann's

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Quark schön cremig rühren, die Bananen kleinschneiden und dazugeben. Die Waffelböden von den Dickmann's lösen und die Schaumküssen in der Bananencreme zermatschen. Mit den Waffelböden gemieren.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 4,8g Fett, 9,6 Fett%

Bemerkung

Hat zwar viel zu viel Kalorien, aber mal ab und zu ist das schon lecker!

Eingetragen von Thekla.

Aufrufe seit 04.06.2001: **555**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schichtfleisch

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Schweinekotelett
2 große Zwiebeln
100 g Ketchup
100 g Senf
Salz
Pfeffer

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schweinekotelett salzen und pfeffern. Zwiebeln in Ringe schneiden. In einem Römertopf Schweinekotelett mit Senf und Ketchup bestreichen. Die Zwiebeln auflegen und die nächste Reihe Schweinekotelett mit Senf und Ketchup aufschichten. usw.

Im geschlossenen Römertopf kann das Gericht bis zu 3 h bei 80 Grad in der Röhre schmoren.

Nährwerte pro Portion

943 kcal, 27g Fett, 25,77 Fett%

Beilagen

Baguette oder Spätzle, auch Reis ist denkbar

Bemerkung

Es riecht nicht nur verführerisch - es schmeckt auch gut.

Eingetragen von Anette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1414**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putenschnitzel mit Zitronensauce

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Putenbrust
100 g Tomaten
20 g Zitrone
130 g Reis
150 ml Klare Brühe
Salz, Pfeffer, Paprika

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust waschen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. In 1 TL Öl scharf anbraten. Tomate mit in die Pfanne legen und kurz mit anbraten lassen. Dann mit Brühe ablöschen und Zitronensaft zugeben. Bei niedriger Stufe ca. 10 Minuten dünsten lassen. Reis kochen und abgießen. Fleisch und Tomate nochmals mit Zitrone und Brühe begießen damit es eine Sauce ergibt. Reis auf einem Teller anrichten und Sauce darüber geben. Fleisch und Tomate mit auf dem Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion

641,3 kcal, 3,1g Fett, 4,21 Fett%

Eingetragen von Nadine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **659**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Frikadellen auf Gemüsenudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei

500 g Rinder-Hackfleisch

1 Brötchen

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

500 g Bandnudeln

600 g TK-Buttergemüse (z.B. von Salto)

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Brötchen einweichen. Zwiebel schälen und fein hacken. Ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel und Hackfleisch miteinander verkneten und kräftig würzen. 8-10 Frikadellen daraus formen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe braten.

Nudeln in Salzwasser bißfest kochen.

Buttergemüse mit gut 100 ml Wasser aufkochen und ca. 8 min. dünsten. Dabei öfter umrühren. Das Wasser sollte weitestgehend verdunsten. Die Nudeln mit dem Gemüse vermischen und mit den Frikadellen anrichten.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Hat ca. 26% Fettkalorien.

Um das Gericht noch fettärmer zu machen, nehme ich aus einer der beiden Packungen Gemüse im gefrorenen Zustand das Kräuterbutterstück. Schmeckt genauso gut.

Eingetragen von Ute Ahrendt.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1113**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knusprige Käse-Knoblauch
Spaghetti

Zutaten (für 1 Portion)

5 g Butter
50 g Gouda
150 g Nudeln
1 Zehe Knoblauch
Prise Salz
Prise weißen Pfeffer
Kräuter (wer mag)

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln wie gewohnt kochen, heraus nehmen un abtropfen lassen.
Knoblauch pressen. Butter in der Pfanne erhitzen und die Nudeln hinein geben. Den Knoblauch dazu geben, vermischen. Leicht salzen und pfeffern. Etwas Gouda Käse drüber raspeln. Alles in der Pfanne etwas anrösten lassen. Am Besten mal wenden das beide Seiten schön gold gelb und kross werden.

Nährwerte pro Portion

746 kcal, 21,2g Fett, 25,34 Fett%

Bemerkung

Am besten zubereiten wenn man noch Nudeln von Vortag oder so übrig hat. Geht super schnell und schmeckt lecker. Es kann mit allen möglichen Zutaten variiert werden. Wer anstatt normaler Nudeln Vollkornnudeln nimmt, anstatt Butter, Halbfettbutter benutzt und den Gouda durch "Du darfst" Gouda ersetzt spahrt noch mal einiges Fett ein.

Eingetragen von Wonsche.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1334**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vegane Waffeln I

Zutaten (für 1 Portion)

375 g Weizenvollkornmehl
375 g Gerstenvollkornmehl
750 g Wasser
2 EL Leinsamen
Salz

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem dünnen Pfannkuchenteig verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen. Jede Waffel im Waffeleisen 8-10 Min. auf mittlerer Stufe backen.

Nährwerte pro Portion

389 kcal, 4,6g Fett, 9,25 Fett%

Bemerkung

Es geht auch mit normalem Weizenmehl, wobei der Geschmack mit Vollkornmehl besser ist. Das Wasser muß man ein bisschen nach Gefühl reintun. Bei weißem Mehl braucht man in der Regel nicht soviel Wasser wie bei Vollkornmehl. Ich hab die auch ohne Leinsamen gebacken und entweder süß oder herzhaft gewürzt

Da ich nicht mehr genau weiß wieviele Waffeln es gibt mach ich mal eine Portion draus.

Eingetragen von HeikeR.

Aufrufe seit 04.06.2001: **498**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Semmelknödel

Zutaten (für 6 Portionen)
4 Eier
500 ml Milch, H fettarme 1,5%
600 g Brötchen
20 g Petersilie
10 g Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Semmeln in Scheiben schneiden, Milch aufkochen, über die Semmeln geben und ziehen lassen. Dann mit den anderen Zutaten vermischen, wenn der Teig zu weich ist, noch ein paar Semmelbrösel unterrühren. Nun Knödel formen und in kochendem Salzwasser 20 Min ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 7g Fett, 18 Fett%

Beilagen

Gulasch, Pilzgemüse ...

Eingetragen von momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **390**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Spaghetti mit Hackfleischsoße

Zutaten (für 6 Portionen)

400 g Tomatenketchup
500 g Rinder-Hackfleisch
500 g Nudeln
40 g Tomatenmark
250 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen. Hackfleisch anbraten, mit Brühe ablöschen, Ketchup und Tomatenmark dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und 20 Min köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

517 kcal, 10,1g Fett, 17,58 Fett%

Eingetragen von momi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **655**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gedünstete Tomaten

Zutaten (für 2 Portionen)
4 große fleischige Tomaten
4 Knoblauchzehen
frischer Basilikum
frisch gemahlener Pfeffer
Maggi Kräuterlinge
etwas Tomatenmark
1 TL Olivenöl

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Tomaten von Ihrem Strunk befreien, in das freigewordene Loch in der Tomate frisch gemahlener Pfeffer streuen, klein geschnittenen Basilikum und jeweils eine gepresste Knoblauchzehe je Tomate. Abschließend noch mit einem ganzen Basilikumblatt das Loch verschließen. Einen Topf mit dem Olivenöl erhitzen, die Tomaten in den heißen Topf setzen. Nach wenigen Sekunden die in Wasser aufgelösten Kräuterlinge mit dem Tomatenmark an die Tomaten angießen, auf kleiner Flamme garziehen lassen. (ca. 15 min)

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis

Bemerkung

wenig Kalorien, wenig Fett und echt lecker

Eingetragen von Sonja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **383**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schnelle Apfelpfanne

Zutaten (für 1 Portion)

2 große Äpfel
2 EL Zucker
1 EL geriebene Nüsse
Rosinen nach Bedarf
1 Schuß Rum oder Weißwein
Saft einer halben Zitrone

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

1 EL Zucker und Nüsse karameliesieren. Mit Rum ablöschen. In Würfel geschnittene Äpfel und Rosinen zufügen. Mit 1 EL Zucker und Zimt bestreuen. Zitronensaft hinzufügen. 5 - 10 Minuten dünsten lassen.

Nährwerte pro Portion

358 kcal, 6g Fett, 15,08 Fett%

Bemerkung

Ist eine wunderbare Haupt oder Nachspeise und stillt den Hunger auf Süßes - wer mag kann auch Honig zugeben.

Eingetragen von mimi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **764**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Backofengeheimnis

Zutaten (für 1 Portion)

1 Auberginen
1 Zwiebeln
1 Paprika
1 Tomaten
2 EL ger. Gouda light 16% Fett absolut (ca. 30%
F.i.Tr.)
125 g Hähnchenbrust
Basilikum

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust fettfrei anbraten, salzen, pfeffern und in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform legen. Gemüse würfeln und fettfrei andünsten, mit Salz, Pfeffer + 1 Pr. Muskat würzen und auf dem Fleisch verteilen. Mit Käse bestreuen und bei 200 Grad 20 Min. überbacken und danach mit Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion

283,15 kcal, 6,63g Fett, 21,07 Fett%

Beilagen

Nudeln oder Reis (müssen noch dazugerechnet werden)

Aufrufe seit 04.06.2001: **1831**

[Zurück] [Drucken]

Nudeln mit Champignonsauce

Zutaten (für 3 Portionen)
250 g Champignons, frisch
250 g Nudeln
0,1 l Kräuter-Bouillon (Brühe)
10 g Olivenöl
250 ml Milch, entrahmt 0,3%
10 g Dinkelmehl

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die Champignons darin anbraten. 100 ml Brühe dazugeben, ebenso die mit etwas Mehl verrührte Milch. Aufkochen lassen und je nach Geschmack noch nachwürzen. Die Nudeln gemäß Packungsaufschrift kochen.

Nährwerte pro Portion

386,7 kcal, 6,19g Fett, 14,41 Fett%

Bemerkung

Geht super schnell. Schmeckt superlegger!!

Eingetragen von brisch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **895**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schoko-Kirsch-Muffins

Zutaten (für 14 Portionen)

- 300 g Mehl
- 1 1/2 EL Backpulver
- 180 g Zucker
- 1 P. Vanillinzucker
- 2 EL Nesquik-Schokosirup
- 2 Eiweiße
- ca. 50 ml Buttermilch
- 1 Glas Kirschen (z.B. Natreen)

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker und Kakao gut miteinander vermischen. Eiweiße hinzugeben. Kirschen abtropfen lassen und untermischen. So viel Buttermilch hinzugeben, bis ein fester, glatter Teig entsteht.

Anschließend Muffinförmchen zu einem Viertel mit der Teigmasse füllen und die Muffins im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Min. goldbraun backen.

Auskühlen lassen und genießen!

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 1g Fett, 6,43 Fett%

Eingetragen von Muffin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **759**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Feiner Apfelkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

4 Eier

2 EL Zucker

150 g Vanillejoghurt

500 g Apfel

100 g Dinkelmehl

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180°Umluft vorheizen.

Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren und dann abwechselnd Mehl und Joghurt unter die Eier-Zucker-Masse geben.

Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Teig in eine Springform oder Pieform geben. Die Äpfel vierteln und auf dem Teig verteilen. Kuchen in Backofen geben und backen. Den fertig gebackenen Kuchen evtl. noch mit Puderzucker und Zimt bestreuen oder aprikotisieren.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 4,2g Fett, 25,2 Fett%

Bemerkung

Geht superschnell! Man kann auch die Früchte variieren und statt Äpfel, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen.... nehmen.

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **703**

[Zurück] [Drucken]

Schnelle Linsensuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln

250 g Möhren (Karotten)

830 g Linsen, Konserven, mit Suppengrün

1 EL Gemüsebrühe (Instant)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Linsen mit gesamter Flüssigkeit in den Topf geben. Dose 2 mal mit Wasser füllen, dazugießen. Kartoffeln und Möhren schälen und kleinschnippeln. Aufkochen, Brühe zugeben und garen, bis das Gemüse weich ist. Ca. 15-20 Min.

Nährwerte pro Portion

263 kcal, 0,9g Fett, 3,08 Fett%

Beilagen

Evtl.Brötchen, meine Kinder bekommen dabei noch ein Würstchen

Bemerkung

Meine Kinder sind richtige Suppenkasper, sie lieben diese Suppe. Hat viele Ballstoffe und Eiweiß durch die Linsen.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **577**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Scaloppine mit Zitrone (Kalbschnitzel)

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g dünne Kalbschnitzel (4 Stk.)

1 Zitrone

1/8 l Weißwein

1/2 EL Öl

1 EL Butter

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Mehl zum Bestäuben

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel halbieren und mit dem Saft von 1/2 Zitrone beträufeln und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel 2 - 3 Minuten goldbraun braten. Die Schnitzel würzen, herausnehmen und warm halten. Öl abgießen. Den Bratensatz mit dem Saft von 1/2 Zitrone und dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Butter unter die Soße rühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

215,33 kcal, 6,4g Fett, 26,75 Fett%

Beilagen

Reis, Gemüse, Baguette, Salat

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **291**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zwetschgenbafesen

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Mehl

1 Ei

150-200 ml Milch 1,5%

etwas Salz

500 g Weißbrot (oder ein halbes)

200 g Zwetschenmus (am besten Aachener Pflüml

v.Zentis)

etwas Öl

Zimt und Zucker

Ø Bewertung



7 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Mehl, Ei, Milch und dem Salz eine Pfannenkuchenteig herstellen.

Das Weißbrot in nicht zu dicke Scheiben schneiden und die eine Seite mit Zwetschenmus bestreichen. Eine zweite

Scheibe drauflegen (sodaß es aussieht wie ein zusammengelegtes Butterbrot). Das ganze dann kurz in dem

Pfannenkuchenteig wenden (beide Seiten) und ab damit in die mit Öl ausgepinselte Pfanne. Rausbraten bis beide Seiten schön braun sind, herausnehmen und mit Zimt/Zuckergemisch überstreuen.

Nährwerte pro Portion

927,9 kcal, 18,74g Fett, 18,18 Fett%

Bemerkung

Ich mach den Pfannenkuchenteig aus dem Kopf. Könnte sein das die Angaben nicht ganz stimmen, habe es nicht nachgewogen. Der Teig muß etwas flüssig sein. Am besten den Teig so machen wie ihn jeder selber kennt. Nur auf die Eier aufpassen. Nicht zuviele sonst ist es nicht mehr LF.

Ist eine ziemliche Kalorienbombe, schmeckt aber herrlich und ist LF. Ab und zu darf mann sich auch mal was Süßes gönnen.

Guten Appetit!

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **850**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tortellini-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Tortellini Tricolore, ungekocht
100 g Kochschinken
2 Zehen Knoblauch
200 g Tomaten
1/2 Schlangengurke
250 g Miracel Whip Joghurt
100 g Saure Sahne
1/2 P. 8-TK-Kräuter oder TK-Basilikum
Pfeffer
Salz

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tortellini nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen. Schinken in Stücke schneiden. Tomaten enthäuten und entkernen, in kleine Würfel schneiden. Gurke halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch pressen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Nährwerte pro Portion

454 kcal, 15,5g Fett, 30,73 Fett%

Bemerkung

Das Originalrezept wird mit Basilikum gemacht. Uns schmeckte es mit den gemischten Kräutern wesentlich besser. Die Tomaten kann man weglassen oder auch als Achtel oben drauf legen. Dann geht es superschnell.

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1103**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Reistopf mit Schinken

Zutaten (für 2 Portionen)

125 g Langkorn-/Wildreis-Mischung

Salz

75 g rote Linsen

100 ml Instant-Gemüsebrühe

75 g gekochter Schinken

100 g TK-Erbsen

Pfeffer

gem. Kreuzkümmel

Cayennepfeffer

Schnittlauch

Ø Bewertung



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen und abtropfen lassen. Linsen in der Gemüsebrühe etwa 5 Min. garen. Schinken würfeln und mit dem Reis und den Erbsen zu den Linsen geben, weitere 5 Min. garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken. Reistopf mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion

489 kcal, 6g Fett, 11,04 Fett%

Eingetragen von Miri.

Aufrufe seit 04.06.2001: **816**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Orientalische Nudelpfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

120 g Vollkornnudeln

Salz

1 großer Apfel

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Rindergehacktes

2 TL Olivenöl

1 Msp. Zimt

1 Msp. Nelken

1 Msp. Kumin

1 Msp. Cayennepfeffer

etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine Dose Tomaten (425g)

etwas glatte Petersilie

Ø Bewertung



3 Bewertungen

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen.

Einen TL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Rinderhackfleisch darin krümelig anbraten. Apfel, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und dazu geben. 1 Minute andünsten. Die Gewürze dazu und alles anrösten. Die Tomaten mit Saft dazugeben und alles in 5 Minuten einköcheln lassen.

Die gekochten Nudeln unter die Soße heben und noch einen TL Olivenöl und etwas frische glatte Petersilie unterheben.

Nährwerte pro Portion

428,02 kcal, 12,54g Fett, 26,37 Fett%

Bemerkung

Schmeckt superwürzig und lecker!

Eingetragen von Astrid.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1266**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Apfel-Streuselkuchen II

Zutaten (für 16 Portionen)

Streuselteig:

3 Tassen Weizenmehl

2 Tassen Zucker

150 g weiche Halbfettbutter

1 Ei

1 TL Zimt

Belag:

1 kg Äpfel

2 EL Zucker

Rosinen nach Belieben (ca. 50 g)

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Teigzutaten zu Streuseln verarbeiten. 2/3 in die Springform drücken.

Äpfel achteln und mit Wasser und Zucker leicht andünsten. Rosinen darüberstreuen, dann die restl. Streusel draufgeben.

Bei 175 Grad ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion

247 kcal, 4g Fett, 14,57 Fett%

Bemerkung

Habe ich gestern bei einer Freundin gegessen. Schmeckt wirklich sehr lecker!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **770**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Brathähnchen mit Joghurt-Paprika-Panade

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Brathähnchen (ca. 1 kg)

500 g Baguette

200 g fettarmer Joghurt 1,5 %

Salz

Paprika

2 Knoblauchzehen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bratrohr auf 200° vorheizen. In der Zwischenzeit Hähnchen zum Braten vorbereiten. Den Joghurt mit Salz, Parika und gepresstem Knoblauch vermengen. Hähnchen mit der Joghurtmasse bestreichen und ca. 45 - 60 Minuten im Ofen braten. Zwischendurch immer wieder mit der Joghurtmasse bestreichen.

Nährwerte pro Portion

803,5 kcal, 25,63g Fett, 28,71 Fett%

Beilagen

Verschiedene Salate, lowfat natürlich

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **845**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vollkorn-Tortillas

Zutaten (für 12 Portionen)

50 g Buchweizenmehl
125 g Maismehl
125 g Dinkelmehl
125 ml Wasser
10 g Olivenöl
5 g Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Dinkel und den Buchweizen möglichst frisch fein mahlen.

Das Maismehl in einer glatten Schüssel mit dem Dinkel- und dem Buchweizenmehl vermengen. Das Wasser, das Öl und das Meersalz hinzugeben und daraus mit einer Hand (die andere dreht den Schüsselrand), einen festen Teig kneten. Wenn der Teig Risse aufweist, ist er zu trocken. In diesem Fall noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig in gleiche Stücke teilen. Die einzelnen Teigstücke zu Kugeln formen, diese dann zu runden Fladen zusammendrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Den Backofen auf 50 Grad vorheizen.

Eine schwere Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze 1-1 1/2 Minuten von beiden Seiten leicht braun backen. Die Tortilla muss bereits auf der noch rohen Seite Blasen werfen. Das ist das Zeichen dafür, dass sie auch innen gar ist.

Die fertigen Tortillas können bis zum Servieren im Backofen warm gehalten werden.

Nährwerte pro Portion

91,13 kcal, 1,16g Fett, 11,46 Fett%

Beilagen

diverse Füllungen

Bemerkung

Tipp:

Es ist wirklich einfacher, die Fladen in den Händen vorzuformen und sie erst dann auf einer mit Maismehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz auszurollen. Dadurch gelingt es eher, dass die Fladen auch wirklich schön rund werden. Backpapier oder ähnliches wirkt behindernd und ist bei dieser Teigmischung auch nicht erforderlich. Bei genauer Einhaltung der Mengenangaben lassen sich die Fladen problemlos zu einer Tortilla-Grösse von 14-15 cm Durchmesser ausrollen.

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **396**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Apfelkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

20 ml Milch 1,5%

400 g Weizenmehl

200 g Zucker

15 g Backpulver

1000 g Apfel

24 g Grieß, roh

100 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett

100 g Brotaufstrich mit Joghurt
(Margarine)

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten (bis auf die Äpfel) miteinander verrühren, Apfel schälen und kleinschneiden. Teig in runde Form (26 - 28 cm) geben, Apfelstücke in den Teig etwas eindrücken, ca. 50 min bei mittlerer Hitze backen.

Nährwerte pro Portion

284,12 kcal, 4,42g Fett, 14 Fett%

Eingetragen von Annette.

Aufrufe seit 04.06.2001: **842**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mandarinentorte

Zutaten (für 12 Portionen)

75 g Halbfettbutter
450 g Magerquark
175 g Zucker, weiß
300 g Joghurt 0,1 % Fett
4 Mandarinen
2 Dosen Mandarinen, Konserve (à 315 ml)
200 g Müsli
2 EL Orangenmarmelade
2 EL Zitronensaft
1 P. Tortenguss

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Müsli, 75 g Zucker und weiche Butter verkneten. In eine gefettete Springform drücken und zum Festwerden kalt stellen. Dosenfrüchte abtr. lassen, Saft auffangen. Obst pürieren. Quark mit Joghurt und Zitronensaft cremig rühren. Mandarinsaft mit Gusspulver sowie 100 g Zucker verrühren und aufkochen. Etwas abkühlen lassen und unter die Käsecreme ziehen. Die Mandarinen schälen und filetieren, 12 Filets beiseite legen. Rest unter die Creme heben, auf dem Müsliboden verteilen. Die Torte 3 Std. kalt stellen. Mandarinenfilets auf die Torte legen, Marmelade erwärmen und die Früchte damit bestreichen.

Nährwerte pro Portion

208 kcal, 3,07g Fett, 13,28 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **647**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Zebra-Käsekuchen	06.01.2002		3 Bewertungen
Spaghetti Napoli	05.01.2002		noch nicht bewertet
Hirtentopf II	05.01.2002		1 Bewertung
Ravioli-Auflauf	05.01.2002		1 Bewertung
Tiramisu mit Bananen	05.01.2002		1 Bewertung
Jägertopf	05.01.2002		4 Bewertungen
Auflauf Hawaii	05.01.2002		3 Bewertungen
Geflügelsalat	05.01.2002		1 Bewertung
Falscher Griebenschmalz (vegetarisch)	05.01.2002		1 Bewertung
Marmorkuchen II	05.01.2002		noch nicht bewertet
Schaschliktopf	05.01.2002		3 Bewertungen
Pfirsichkuchen mit Rahmguß	05.01.2002		1 Bewertung
Hühnerfrikassee II	04.01.2002		noch nicht bewertet
Trinkfrühstück (für Kaufale ;-)	04.01.2002		1 Bewertung
Tomatensuppe II	03.01.2002		noch nicht bewertet
Kräuterquark III	03.01.2002		1 Bewertung
Schweinefilet in grüner Pfeffersosse	02.01.2002		noch nicht bewertet
After Eight Mousse	02.01.2002		5 Bewertungen
Schinkenröllchen	02.01.2002		2 Bewertungen
Kräuterquark II	02.01.2002		noch nicht bewertet
Muffins mit Schokostückchen	01.01.2002		2 Bewertungen
Bunter Erbsensalat	01.01.2002		noch nicht bewertet
Lauch-Gratin	01.01.2002		noch nicht bewertet
Hack-Lauch-Nudel-Gabeleintopf	01.01.2002		15 Bewertungen
Bratreis	01.01.2002		2 Bewertungen
Falscher Apfelstrudel	01.01.2002		3 Bewertungen
Grießflammeri	01.01.2002		2 Bewertungen
Mohnklöße mir Kirschsauce	31.12.2001		2 Bewertungen
Schlammbowle	31.12.2001		3 Bewertungen
Bananen-Curry Soße	30.12.2001		1 Bewertung

Zebra-Käsekuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

80 g Halbfettbutter

25 g Kakaohaltiges Getränkepulver

150 ml Milch 1,5%

400 g Saure Sahne, 10% Fett

200 g Weizenmehl

1000 g Magerquark

225 g Zucker

5 g Backpulver

1 1/2 P. Vanillepuddingpulver

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus 1 Ei, 75 g Zucker, Mehl, Butter und Backpulver einen Teig herstellen und in die Form geben. Restlichen Zutaten, außer Kakao, verrühren und die Masse halbieren, in eine Hälfte den Kakao rühren. Nun mit Suppenkelle abwechselnd 1x helle und 1x dunkle Quarkmasse immer in die Mitte geben.

Bei 180° ca. 60 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

289,62 kcal, 8,1g Fett, 25,17 Fett%

Bemerkung

Im Original gehört statt Saure Sahne Schmand und statt Milch Öl rein.

Das Original schmeckt super und schaut klasse aus, Fettarme Version habe ich noch nicht getestet.

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1365**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti Napoli

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Spaghetti
200 g Paprika
200 g Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
125 ml Brühe
1 Kartoffel
Salz, Pfeffer
Basilikum, Oregano, Rosmarin

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten, Paprika und Zwiebel kleinschneiden und in der Brühe dünsten. Knoblauch und Tomatenmark zufügen. Mit den Gewürzen würzen. Das Gemüse 20 Min. garen lassen. Anschließend aufkochen und mit einer frisch geriebenen Kartoffel binden. Auf Vollkornspaghetti servieren.

Nährwerte pro Portion

462 kcal, 3,8g Fett, 7,4 Fett%

Eingetragen von Kathrin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **722**

[Zurück] [Drucken]

Hirtentopf II

Zutaten (für 10 Portionen)

1 1/2 kg Schnitzfleisch (würfeln, kleinschneiden)

500 g Zwiebelringe (darüber verteilen)

1 gr. Dose Pilze

1 gr. Dose Bohnen

1 gr. Dose Erbsen

1 Glas Tomatenpaprika

=(alles gut abtropfen lassen und in Schichten darüber)

1 Glas Zigeunersoße

3 Becher saure Sahne

200 ml Kondensmilch 4%

=(alles verrühren und über dem Gemüse verteilen)

Gyrosgewürz darüber streuen

Zubereitung

Im Bräter zubereiten. 2 Std. bei 200 Grad im Backofen (1 Std. 45 Minuten mit Deckel, die letzten 15 Minuten ohne Deckel).

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 9g Fett, 24,55 Fett%

Beilagen

Baguette, Nudeln, Reis, Kartoffeln

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1037**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Ravioli-Auflauf

Zutaten (für 6 Portionen)

2 Zwiebeln

50 g Halbfettbutter

125 ml Milch 0,3%

125 ml Kondensmilch 4%

3 Eigelb

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1200 g Ravioli in Tomatensoße (ca. 1 1/2 Dosen)

75 g Du darfst Käseraspel

1 EL gehackte Kräuter, z.B. Petersilie,

Schnittlauchröllchen

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebelwürfel in der Butter andünsten. Mit Milch und Kondensmilch ablöschen und etwas einkochen lassen, leicht abkühlen lassen. Eigelb unter die Flüssigkeit geben und vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli in eine große feuerfeste Form oder in die Fettfangschale geben und die Eiermasse darüber geben. Mit dem Käse bestreuen und bei etwa 200 Grad vorgeheizt etwa 40 Min. in den Backofen schieben. Anschl. den Auflauf mit gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

631 kcal, 20,7g Fett, 29,52 Fett%

Beilagen

Gemischte Blattsalate

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **925**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Tiramisu mit Bananen

Zutaten (für 4 Portionen)

1 P. Löffelbiscuit
1 Becher (500 g) Magerjoghurt, 1,5 %
2 Bananen
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
etwas starken Kaffee
Baileys oder Ähnliches
etwas Kakao zum Bestäuben

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Joghurt mit dem Puddingpulver vermischen. Bananen in Scheiben schneiden und mit Bailey vermengen. Eine Lage Löffelbiscuit in eine Form schichten und mit Kaffee beträufeln. Darauf eine Schicht Joghurtmasse geben und eine Schicht Bananen geben. Wieder eine Schicht Löffelbiscuit usw., ganz nach Höhe der Form. Die letzte Schicht ist Joghurtmasse. Form abgedeckt kaltstellen (mindestens 4 Stunden). Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Nährwerte pro Portion

266,28 kcal, 2,58g Fett, 8,72 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch lecker mit Puddingpulver Sahnegeschmack.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **779**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Jägertopf

Zutaten (für 6 Portionen)

200 g Rohschinken-Würfel

500 ml Kondensmilch, 4% Fett

3 dicke Zwiebeln

1 1/2 Stangen Porree (Lauch)

1 Pckg. Schmelzkäse (Scheibletten) 25% F.i.Tr.

1250 g Schweineschnitzel, mager

2 Dosen Champignons (Abtr.gew. 425 g)

2 P. Jägersauce (für 250 ml pro Packung)

1/2 P. (30 g) Maggi-Gewürzmischung Nr. 1

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch in Streifen schneiden, mit der Gewürzmischung vermengen und in einen leicht gefetteten Bräter geben.

Schmelzkäse über dem Fleisch verteilen. Porree (in Ringe geschnitten) zusammen mit den (abgetr.) Champignons auf den Käse geben. Zwiebelwürfel mit den Rohschinkenwürfeln andünsten und in den Bräter geben. Saucenpulver mit der Kondensmilch verrühren, über den Fleischtopf gießen und zugedeckt über Nacht durchziehen lassen. Den Bräter etwa 2 Stunden bei 190 Grad (vorgeheizt) in den Backofen schieben.

Nährwerte pro Portion

462 kcal, 11,3g Fett, 22,01 Fett%

Beilagen

Baguette, Reis

Bemerkung

Kann man super vorbereiten!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1514**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Auflauf Hawaii

Zutaten (für 6 Portionen)

3 Eier

1 EL Speiseöl

6 Scheiben Kochschinken (mager)

5 Scheiben Weißbrot

1500 g Porree (Lauch)

6 Scheiben Schmelzkäse (Scheibletten)

25% F.i.Tr.

370 g Ananasringe (Konserven)

300 ml Milch, entrahmt 0,3%

Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuß

Ø Bewertung



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Porree in 1 cm große Ringe schneiden und im erhitzten Öl etwa 3 min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in der Fettfangschale verteilen. Milch mit den Eiern verquirlen und darübergießen. Fettfangschale bei 200 Grad etwa 10 min. in den Backofen schieben. Schinken und Käsescheiben vierteln, die Ananasscheiben (abgetropft) halbieren. Die Brotscheiben tosten und würfeln. Schinken, Ananas und Brotwürfel auf dem Porree verteilen, mit Käse belegen und bei gleicher Temperatur etwa 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

348 kcal, 10,9g Fett, 28,19 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1449**

[Zurück] [Drucken]

Geflügelsalat

Zutaten (für 8 Portionen)

12 g Sonnenblumenöl
250 g Miracel Whip Balance
410 g Spargel
0,1 l Hühner-Kraftbouillon (Brühe)
300 g Ananasringe, Konserve
500 g Reis
500 g Hähnchenbrust

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten, würzen. Mit Brühe angießen, zuende garen (nicht zu lange, Fleisch wird sonst zu trocken).

Fleisch kleinschneiden. Spargel und Ananas abtropfen lassen. Ananas in keine Stücke schneiden, Spargelstangen je nach Größe halbieren oder dritteln.

Reis in Salzwasser nach Vorschrift garen. Etwas abkühlen lassen. Miracel Whip in einer Schüssel glattrühren, restl.

Zutaten hineingeben, evtl. noch etwas abschmecken. Evtl. auch noch etwas Ananassaft zugeben. Kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

395 kcal, 8,1g Fett, 18,46 Fett%

Beilagen

Ist selbst Beilage.

Bemerkung

Man kann die Mengenverhältnisse etwas variieren, der eine mag mehr Ananas, der andere weniger. Ich mach das immer "frei nach Schnauze".

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **951**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Falscher Griebenschmalz (vegetarisch)

Zutaten (für 20 Portionen)

125 g Halbfettmargarine
60 g Zwiebeln
150 g Apfel
50 g Dinkelmehl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Apfel und Zwiebel fein würfeln und mit etwas Margarine anrösten.
Dinkelschrot dazugeben und alles mit Wasser bedecken. Aufkochen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Dinkel aufgequollen ist.
Jetzt die Margarine dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Weiterhin auf niedriger Stufe ca. 10 min brutzeln lassen.
Während des Abkühlens hin und wieder umrühren.

Nährwerte pro Portion

31,3 kcal, 2,54g Fett, 73,04 Fett%

Beilagen

Eine Scheibe Brot

Bemerkung

Ist natuerlich nicht lf allein, aber auf 2 TL auf einer Scheibe Brot schon.

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **619**

[Zurück] [Drucken]

Marmorkuchen II

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

200 g Halbfettbutter

30 g Kakaohaltiges Getränkpulver

40 ml Milch 1,5%

300 g Weizenmehl

250 g Zucker

15 g Backpulver

1 P. Vanillepuddingpulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus allen Zutaten ausser Kakao, einen Rührteig herstellen, Teig teilen und unter eine Hälfte den Kakao rühren. Nun bei 180° ca 50 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

269 kcal, 9,12g Fett, 30,51 Fett%

Bemerkung

Leider nur fast Low Fett.

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **741**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schaschliktopf

Zutaten (für 4 Portionen)

12 g Sonnenblumenöl
150 g Tomatenketchup
400 g Baguette/-brötchen
400 g Zwiebeln
250 g Paprika
750 g Schweineschnitzel, mager (als Braten)
150 g Curryketchup
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍

3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch waschen, trockentupfen. In Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne portionsweise in Öl anbraten. Zwiebeln pellen, in Achtel schneiden. Paprika waschen, putzen, in Stücke schneiden. Wenn alles Fleisch angebraten ist, zusammen mit den Zwiebeln und den Paprikastücken in die Pfanne geben und schmoren. Würzen. Ketchups beide zugeben, mit Wasser aufgießen, bis eine schöne Soße da ist. Evtl. noch etwas Ketchup zugeben.

Nährwerte pro Portion

604 kcal, 7,4g Fett, 11,03 Fett%

Beilagen

Baguette oder Reis

Bemerkung

Man kann auch gut die Paprika weglassen. Läßt sich auch gut vorbereiten und aufwärmen. Für nicht LF-ler noch Speckscheiben mitgaren.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1462**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pfirsichkuchen mit Rahmguß

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier (1 Ei für Boden)

80 g Halbfettbutter

150 g Saure Sahne, 10% Fett

200 g Weizenmehl

190 g Zucker (100g Zucker für Boden)

500 g Pfirsiche in Saft, Konserve

1 P. Vanillepuddingpulver

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Ei, Zucker, Butter und Mehl einen Mürbteig herstellen, in eine Backform geben und einen Rand hochziehen, mit ein paar Semmelbrösel bestreuen.

1 D. Pfirsiche (die 500g sind geschätzt) Abgiessen, den Saft auffangen und mit Wasser auf einen 1/2l auffüllen, nun einen Pudding kochen. Die Pfirsiche kleinschneiden und auf den Boden geben, darauf den gekochten Pfirsichpudding. Nun bei 180° ca. 35 Min backen.

Inzwischen Eier trennen, Eigelb, Zucker und saure Sahne verrühren.

Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Den Guß auf den gebackenen Kuchen streichen und nochmals ca. 15 Min backen.

Nährwerte pro Portion

208 kcal, 6,25g Fett, 27,04 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **459**

[Zurück] [Drucken]

Hühnerfrikassee II

Zutaten (für 2 Portionen)
2 Eier
5 g Pflanzenmargarine
400 g Naturreis, gekocht
205 g Spargel, Konserve
1 TL Klare Gemüsebrühe
150 g Hähnchenbrust

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen. Hähnchenbrust in Stücke schneiden und in 5 g Margarine (ca 1 TL) braten. Den TL Gemüsebrühe mit Wasser aufgiessen, so dass es 1 normale Kaffeetasse ergibt. Die Eier in die Gemüsebrühe schlagen und verrühren (Eierstich). Den Spargel in Stücke schneiden und zu der Gemüsebrühe geben. Die gebratene Hähnchenbrust und den Reis untermengen und nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen (Vorsicht mit Salz, da durch Gemüsebrühe schon salzig).

Nährwerte pro Portion

458 kcal, 10,8g Fett, 21,22 Fett%

Eingetragen von andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **672**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Trinkfrühstück (für Kaufaule ;-)

Zutaten (für 1 Portion)

0,1 l Orangensaft

200 ml Milch 1,5%

10 g Zucker

5 g Vanillinzucker

60 g Banane (in Stücke geschnitten)

5 g Zitrone

10 g Schmelzflocken

Ø Bewertung

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut durchmischen.

Nährwerte pro Portion

288,65 kcal, 4,35g Fett, 13,56 Fett%

Bemerkung

Im Sommer noch Eiswürfel ins Glas geben. Schmeckt auch lecker mit Erdbeeren, Himbeeren etc. Kann man auch etwas Frusip hineingeben.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **607**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomatensuppe II

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl
30 g Zwiebeln
80 g Paprika
200 g Tomaten
450 g Tomaten, Konserve
100 g Reis

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel und Paprika in Fett andünsten, währenddessen die Tomaten vom Stilsatz befreien und vierteln, häuten. Hinzugeben und mitdünsten. Die Dose Tomaten hinzufügen, kochen, dann auf kleiner Flamme weiterköcheln. Derweil den Reis kochen. Die Tomatenmischung mit einem Pürierstab zur sämigen Suppe quirlen und fertigen Reis zur Suppe hinzufügen. Mit Tomatenmark, Pfeffer, Chili, Petersilie, Koriander und viel Phantasie abschmecken.

Nährwerte pro Portion

141 kcal, 3g Fett, 19,15 Fett%

Eingetragen von Rapunzel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **406**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuterquark III

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Magerquark

150 g Joghurt 1,5 %

1 Tüte Salatdressingpulver

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Einfach alles mischen.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 1,2g Fett, 7,2 Fett%

Beilagen

Rohkost (Paprika, Gurke, Sellerie,...)

Bemerkung

Geht schön einfach und schmeckt mal anders.

Eingetragen von Cristin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **581**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schweinefilet in grüner Pfeffersosse

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Schweinefilet
30 g Butter
Salz, Pfeffer
500 g GEFRO Suppe (Brühe)
2 Zwiebeln
3 Gewürznelken
1 TL grüner Pfeffer aus dem Glas
20 g Weizenmehl (2 EL)
125 g Kondensmilch, 4% Fett
400 g Nudeln
etwas getrocknete Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefilet in große Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Fleischwürfel darin ringsum hell anbraten, dann salzen und pfeffern. Die Fleischbrühe zugießen. Eine Zwiebel schälen, mit den Nelken spicken und zum Fleisch geben. Alles etwa 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest kochen.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und warmstellen.

Für die Sosse die zweite Zwiebel schälen und feinhacken. Den Rest der Butter in einem Topf heiss werden lassen, die Zwiebel und den grünen Pfeffer anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Das Mehl anstäuben und mit ca. 2/3 der Brühe nach und nach glattrühren und aufkochen. Die Kondensmilch einrühren, wenn nötig nachwürzen. Das Fleisch wieder dazugeben, getrocknete Petersilie einstreuen und alles bei sehr milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Zusammen mit den Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion

634,34 kcal, 12,37g Fett, 17,55 Fett%

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **638**

[Zurück] [Drucken]

After Eight Mousse

Zutaten (für 3 Portionen)

3 Stk. Eiweiß

13 Stk. After Eight

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die After Eight etwas zerbrechen und bei milder Hitze in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen. Die Eiweiße sehr steif schlagen und ca. 1/3 des Eischnees mit dem Schneebesen unter die warme After Eight-Masse rühren. Diese Masse dann zum restlichen Eischnee geben und vorsichtig unterheben.

Nährwerte pro Portion

215 kcal, 4,4g Fett, 18,42 Fett%

Eingetragen von AnjaF.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1372**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schinkenröllchen

Zutaten (für 8 Portionen)

200 g Delikateß Kochschinken (8 Scheiben)
100 g Miracel Whip Balance
410 g Spargel, gegart, Konserve (2 kl. Gläser)
560 g Erbsen, grün, gegart, Konserve (1 gr. Dose Bonduelle Erbsen extra fein)
16 Scheiben Vollkorntoast

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Erbsen abtropfen lassen, mit Miracel Whip verrühren, würzen mit Salz und Pfeffer, einige Zeit ziehen lassen. Spargel abtropfen lassen. Schinken mit je 3-4 Spargelrollen belegen, je 3-4 El Erbsen daraufgeben, vorsichtig aufrollen, rechts und links mit Cocktailspießchen feststecken. Toastbrot dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

157 kcal, 3,9g Fett, 22,36 Fett%

Beilagen

Toast

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **740**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuterquark II

Zutaten (für 12 Portionen)

500 g Magerquark
100 g Zwiebeln
100 g Joghurt 0,1 %
250 g Frühlingsquark, leicht
15 g Tomatenmark

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel würfeln, alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Phantasie würzen. Schmeckt auf Brot und als Dip.

Nährwerte pro Portion

654 kcal, 6,9g Fett, 9,5 Fett%

Beilagen

Brotchips (gibt's auch mit wenig Fett), Brot

Eingetragen von Rapunzelchen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **497**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Muffins mit Schokostückchen

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier
100 g Halbfettbutter
50 g Vollmilchschokolade
300 g Weizenmehl
100 g Zucker
10 g Backpulver (2 TL)
250 ml Milch 0,3%
5,5 g Finesse Bourbon Vanille Aroma (Dr. Oetker)
1 Prise Salz

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Die Butter bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen. Die Eier verquirlen, Butter, Milch und Vanillearoma dazugeben und unter die Mehlmischung rühren. Die grob gehackte Schokolade untermengen. Teig in das Muffinblech verteilen.
Bei 200° C (Umluft 180°C) ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

194,5 kcal, 6g Fett, 27,76 Fett%

Bemerkung

Achtung, trotz 1/30 Fett- und Kalorienbombe!

Eingetragen von AnjaF.

Aufrufe seit 04.06.2001: **982**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bunter Erbsensalat

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g TK-Erbesen

2 Tomaten

1 Apfel

1 kleine Dose Champignons

1 EL Öl

1 EL Essig

Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die TK-Erbesen nach Packungsanleitung garen, abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten achteln, Apfel und Pilze in Stücke schneiden. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing bereiten und unterrühren, den Salat eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

243 kcal, 6g Fett, 22,22 Fett%

Beilagen

Brot

Eingetragen von Tina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **563**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Lauch-Gratin

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Butter

300 g Kartoffeln

60 g Feta-Käse 45% F.i.Tr.

500 g Porree (Lauch)

2 Fleischtomaten

1 Ei

150 g GEFRO Suppe (Brühe)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Dunkles Grün vom Lauch entfernen, länges halbieren, waschen und in sehr dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Brühe und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch mit Kartoffeln hinzufügen. Zugedeckt 12 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Tomaten in Würfel schneiden und am Rand der Formen verteilen. Das Ei mit dem etwas abgekühlten Gemüsesud und dem fein zerbröckelten Schafkäse verrühren und über das Gemüse gießen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf dem Rost des Backofens 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

321 kcal, 11g Fett, 30,84 Fett%

Eingetragen von Tina (Quelle: Brigitte - Kochen für zwei).

Aufrufe seit 04.06.2001: **738**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hack-Lauch-Nudel-Gabeleintopf

Zutaten (für 3 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl
250 g Nudeln
400 g Porree (Lauch)
140 g Tomatenmark
250 g Hackfleisch Halb und Halb (Rind/Schwein)
1 l GEFRO Suppe (Brühe)
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprikapulver edelsüß

Ø Bewertung



15 Bewertungen

17 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Lauch waschen, putzen und der Länge nach aufschneiden. Dann in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze krümelig anbraten. Auf das Fleisch die ungekochten Nudeln, den Lauch, das Tomatenmark, das Salz und das Paprikapulver geben. Die heiße Brühe darübergeben, alles umrühren und zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Temperatur zurückschalten und den Gabeleintopf bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

529 kcal, 14g Fett, 23,82 Fett%

Bemerkung

Mit Tatar schmeckt's auch, ist dann fettärmer, allerdings auch etwas teurer. Ist schnell gemacht und schmeckt aufgewärmt sogar noch besser.

Wenn wirklich mal was übrigbleibt... :-)

Eingetragen von Tina (Quelle:StudentInnenküche, S.14).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1839**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bratreis

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei
5 g Butter
5 g Sonnenblumenöl
150 g Krabben
1 Bund Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
1 Paprikaschote
100 g Langkornreis
1 EL Sojasoße
frisch gemahlener Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Reis garen. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Ei mit Sojasoße verquirlen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und die Hälfte der Zwiebeln bei starker Hitze unter ständigem Rühren eine Minute braten. Salzen, pfeffern und zugedeckt beiseite stellen. Butter in die Pfanne geben und den Reis unter Rühren etwa zwei Minuten braten. Krabben und Gemüse hinzufügen, eine Minute braten.

Zum Schluss das verquirlte Ei darübergießen und unter Wenden bei starker Hitze stocken lassen. Die rohen, zurückbehaltenen Lauchzwiebeln darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

346 kcal, 9g Fett, 23,41 Fett%

Beilagen

Gurkensalat, schmeckt aber auch ohne Salat

Bemerkung

Die Nährwerte der Sojasoße sind nicht mitgerechnet, da sie nicht in der Tabelle waren, aber auch mit ihr dürfte das Rezept noch lf30 sein.

Eingetragen von Tina (Quelle: Brigitte - Kochen für zwei, S. 114).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1116**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Falscher Apfelstrudel

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei
250 ml Milch 1,5%
150 g Weizenmehl
30 g Zucker
300 g Apfel
1 Prise Zimt

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus allen Zutaten außer den Äpfeln einen Teig rühren, die Äpfel klein schneiden und in eine kleinere Auflaufform geben mit Zimt bestreuen und den Teig darüber giessen. In der Micro bei 600 Watt 13 Min kochen. Im Ofen bei 180°C ca 25 min. dann die Form aber leicht einfetten.

Nährwerte pro Portion

490 kcal, 6,4g Fett, 11,76 Fett%

Beilagen

Vanillesoße

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **859**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Grießflammeri

Zutaten (für 6 Portionen)

2 Eier

10 g Butter

1000 ml Milch 1,5%

125 g Zucker

100 g Grieß

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Milch zum Kochen bringen. Topf wegnehmen und unter Rühren Grieß einrieseln lassen. Danach 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen, mehrmals umrühren. In dieser Zeit die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Zucker, Salz und Butter hinzufügen, Topf vom Herd nehmen. Eigelb in den Brei rühren, Eiweiß zusammen mit dem Zitronensaft unterheben. Die Masse in kalt ausgespülte Glasschalen füllen. Abkühlen lassen und dann stürzen.

Nährwerte pro Portion

257 kcal, 6g Fett, 21,01 Fett%

Beilagen

Kompott oder Fruchtpüree, mit Zimt oder Schokostreuseln bestreuen

Bemerkung

Das Fruchtpüree mache ich aus TK-Beeren, die im Stabmixer püriert und mit Zucker und Zitronensaft abgeschmeckt werden.

Im Sommer, mit einer Suppe vorweg, ist das Flammeri ein leichtes Mittagessen, dann reicht die Menge aber höchstens für vier Personen.

Eingetragen von Tina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **638**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mohnklöße mit Kirschsauce

Zutaten (für 4 Portionen)

0,03 l Portwein oder Weißwein
1080 g Kartoffelklöße
40 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)
40 g Johannisbeergelee, rot
350 g Sauerkirsche, Konserve
250 g Mohnback

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kloßmischung mit dem Schneebesen in 400 ml kaltes Wasser einrühren. Mohnback unterkneten, 10 Minuten quellen lassen. Aus dem Teig 12 Klöße formen, in reichlich kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben, bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Schattenmorellen abgießen, Saft auffangen. 5 Eßlöffel Kirschsauce mit der Speisestärke verrühren. Restlicher Saft zusammen mit Kirschne, Gelee, Portwein aufkochen. Stärkegemisch einrühren, Soße aufkochen, abkühlen lassen. Mohnklöße auf der Kirschsauce anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

574 kcal, 11,4g Fett, 17,87 Fett%

Bemerkung

Eigentlich kein Dessert sondern eine sättigende Hauptspeise!

Eingetragen von [Claudi](#).

Aufrufe seit 04.06.2001: **406**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schlammbowle

Zutaten (für 8 Portionen)

1000 g Milchspeiseeis Vanille

1 l Bitter Lemon Light

0,5 l Wodka

1000 g Sauerkirschen (Dose, inkl. Saft)

Ø Bewertung

3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kirschen abgiessen (Saft auffangen, der kommt später wieder dazu).

Dann die Kirschen mit dem Wodka ca. 1-2 Stunden marinieren lassen.

Anschließend mit dem Saft in ein Bowlegefäss geben, und mit dem Bitter-Lemon aufgiessen.

Ca. 15 Minuten vor dem Servieren das Vanilleeis dazugeben.

Nährwerte pro Portion

344 kcal, 3g Fett, 7,85 Fett%

Beilagen

Knabbergebäck

Bemerkung

...kann man auf Partys auch gut anstelle eines Desserts einplanen - wegen dem Vanilleeis.

Schüssel dann am Besten in eine grössere Schüssel stellen, die mit Eiswürfeln gefüllt ist, damit's schön lang kalt bleibt...

Ich weiss, ich weiss - es ist ne Kalorienbombe - aber heute ist Sylvester, und ein Bowlerezept hab ich hier noch nicht gefunden - man möge mir also verzeihen... *grins*

Eingetragen von Esme *hick*.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1149**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bananen-Curry Soße

Zutaten (für 6 Portionen)
300 g Banane (möglichst weich)
Currypulver nach Geschmack
Zitronensaft

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bananen am besten mit einer Gabel zerdrücken. Etwas Zitronensaft dazugeben, damit die Bananen nicht zu braun werden. Das ganze dann mit Currypulver abschmecken. Wer noch ein paar Fettaguen haben möchte, kann noch mit einem Schuß Sahne verfeinern, dann bitte neu berechnen. Ist aber ohne Sahne auch total gut.

Nährwerte pro Portion

276 kcal, 0,6g Fett, 1,96 Fett%

Beilagen

Fondue

Bemerkung

Ist eine echt leckere Fonduesoße.

Eingetragen von Marga.

Aufrufe seit 04.06.2001: **513**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Tomatensuppe mit Käse	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kartoffelsuppe mit Speck	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kartoffel-Erbsen-Eintopf	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pariser Zwiebelsuppe	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Maiscreme II	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Weinsuppe	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pizzasuppe	30.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hackfleischauflauf	30.12.2001	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Kastenbraten	30.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Spinatspätzle mit Käsecremesoße	30.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Schoko-Mousse Riegel	29.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Reisgericht mit Rinderhack, Paprika und Gurken	29.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hähnchenbrustfilet Tomato al gusto	29.12.2001	👍👍👍👍👍	14 Bewertungen
Tagliatelle mit Broccoli-Frischkäse-Sauce	29.12.2001	👍👍👍👍👍	6 Bewertungen
Tortellini tricolore	28.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Beerentiramisu	28.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Eierpunsch mit Zimt	28.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Schoko-Bananentorte	28.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Banane-Müsli-Joghurt-Frühstück	27.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Ofensuppe	27.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Filet mit Obst	27.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Knusperkuchen	27.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Supersaftiger Käsekuchen	27.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Mandelwaffeln	26.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Sauerkrautkuchen	23.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Schnitzelpfanne	23.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Bratapfeltorte	23.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Vanilleschnaps oder Karamellschnaps	22.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Schlemmertopf	22.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Fruchttörtchen	22.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Tomatensuppe mit Käse

Zutaten (für 4 Portionen)

350 g Tomaten

1 l Wasser

2 große Gemüsezwiebeln

1 EL Butterschmalz

1 Knoblauchzehe

2 TL Mehl

Salz

Pfeffer

4 sehr dünne Scheiben Bauernbrot

100 ml Portwein

4 EL Greyerzer Käse, frisch gerieben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Die Tomaten halbieren und die Kerne ausdrücken, das Fleisch würfeln. Die Tomaten mit dem Wasser bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und klein schneiden. In einer Pfanne das Butterschmalz zerlassen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Mehl anstäuben, durchrühren und dabei das Mehl leicht anrösten. Die Einbrenne mit etwas Tomatensuppe ablöschen. Die Masse von Pfannenboden lösen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Brotscheiben halbieren und ohne Fett in der Pfanne trocken rösten. 4 Hälften auf vier Teller verteilen.

Den Käse darauf streuen und mit den anderen Brothälften zudecken.

Die Suppe mit dem Portwein abschmecken, dann durch ein Sieb passieren und noch einmal kurz erhitzen. Die Suppe über die Brotscheiben in den Tellern gießen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 8g Fett, 27,69 Fett%

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **371**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffelsuppe mit Speck

Zutaten (für 4 Portionen)
2 große Bund Suppengrün
30 g durchwachsener Speck
700 g mehligte Kartoffeln
1 1/4 l Brühe
Salz
weißer Pfeffer
Majoran nach Geschmack
2 EL Sahne

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Suppengrün putzen, waschen und klein würfeln. Den Speck von der Schwarte und den Knorpeln befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Speckwürfel in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis sie glasig sind und das Fett ausgetreten ist. Das Suppengrün dazugeben und unter Rühren im Fett einige Minuten andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Kartoffeln in der Brühe mit dem Stapfer etwas zerkleinern. Den Majoran nach Geschmack zugeben und die Sahne untermischen. Die Suppe etvl.. nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 8g Fett, 30 Fett%

Beilagen

Brot

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **335**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Erbesen-Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Kartoffeln

1 EL Butterschmalz

1/8 l Brühe

1/8 l trockener Weißwein

300 g TK-Erbesen

200 g saure Sahne

1 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)

Salz

weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin kurz anbraten. Die Brühe und den Wein angießen. Die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten garen. Die Erbsen zu den Kartoffeln geben. Die saure Sahne und den Meerrettich untermischen. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles offen noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind.

Nährwerte pro Portion

380,66 kcal, 9,61g Fett, 22,72 Fett%

Beilagen

Brot

Bemerkung

Wer es nicht ganz so vegetarisch mag, der kann in den Eintopf mit Putenbrust oder Schinken zubereiten.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **434**

[Zurück] [Drucken]

Pariser Zwiebelsuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

3 mittelgroße Zwiebel

1 EL Butter

2 TL Mehl

1 l GEFRO Suppe (Brühe)

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Weißbrot

evtl. 2 cl Cognac oder Portwein

75 g Allgäuer Emmentaler (Leicht)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem kleinen Suppentopf zerlassen und die Zwiebel bei schwacher Hitze goldgelb und weich braten. Das Mehl darüber stäuben und unterrühren.

Die Brühe dazugießen, salzen und pfeffern. Die Suppe zugedeckt ? ca. 15 Minuten kochen lassen. Den Backofen auf 250° vorheizen.

Das Brot hell toasten. Jeweils 1 Scheibe Brot in eine feuerfeste Suppentasse geben. Die fertige heiße Suppe über das Brot in die Tassen gießen. Nach Geschmack den Cognac oder den Portwein dazugeben. Den Käse obenauf streuen.

Die Suppe im Backofen bei ca. 200° in etwa 7 Minuten goldgelb überbacken. Heiß servieren.

Nährwerte pro Portion

259 kcal, 7,82g Fett, 27,17 Fett%

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **348**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Maiscreme II

Zutaten (für 4 Portionen)

3 EL Schlagsahne

50 g Herta Finesse Schinken

1 Zwiebeln

1/2 EL Öl

2 Dosen (a 280 gr) Gemüsemais

400 ml GEFRO Suppe (Brühe)

Salz

weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Etwa 6 EL Maiskörner beiseite stellen, die restlichen pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und mit dem Öl in einen Topf geben. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig werden lassen. Das Maispüree, die Maiskörner und die Brühe zu den Zwiebelwürfeln geben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Spee etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schinken in feine Streifen schneden.

Nährwerte pro Portion

222,3 kcal, 7,35g Fett, 29,76 Fett%

Beilagen

Brot jeglicher Art

Bemerkung

Bei Brot zur Suppe werden die Fettprozentage "nach unten gedrückt".

Im Originalrezept wird Lachs anstelle des Schinkens verwendet. Ganz nach Geschmack. Bei Lachs weiß ich allerdings nicht, ob dieser lowfat ist.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **279**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Weinsuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Scheiben Weißbrot vom Vortag

3/4 l Brühe (hier Gefro-Suppe)

25 g Sahne

225 g Kondensmilch 4 %

2 Eigelb

0,30 l Weißwein

1 Prise Muskatnuß, frisch gerieben

Salz

weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Weißbrotscheiben entrinden und in kleine Würfel schneiden. Etwas von dem Weißwein in einer Pfanne erhitzen. Die Weißbrotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten und danach warm stellen. In die kalte Brühe, die Sahne, Kondensmilch die Eigelbe und den Weißwein mit dem Schneebeesen einrühren. Die Suppe unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Mit dem Muskat, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die gerösteten Weißbrotwürfel kurz vor dem Servieren über die Weinsuppe streuen.

Nährwerte pro Portion

308,13 kcal, 9,56g Fett, 27,92 Fett%

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **240**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pizzasuppe

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Putenbrustfilet
2-3 Zwiebeln
1-1 1/2 große Dosen Tomaten
400 ml Milch 0,3%
300 g geschnittene Pilze (aus dem Glas)
300 g Schmelzkäse (20% Fett i.Tr.)
2 EL Speisestärke
Salz, Fondor, Tabasco, Pizzagewürz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Putenbrustfilet zu Hack verarbeiten und anbraten, die Zwiebeln mitschmoren. Die Tomaten zerkleinern und in einem großen Topf köcheln lassen. Mit Salz, Fondor, Tabasco und Pizzagewürz abschmecken. Hack und Zwiebeln zu den Tomaten geben. Milch, Pilze und den Schmelzkäse kleingeschnitten zugeben und schmelzen lassen. Anschl. die Speisestärke mit Wasser anrühren. Wenn die Suppe kocht, zugeben und noch einmal aufkochen lassen.

Nährwerte pro Portion

272 kcal, 4,8g Fett, 15,88 Fett%

Bemerkung

Man kann anstatt Putenhack auch Kochschinken verwenden.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **668**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hackfleischauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln

400 g mageres Rindfleisch (Hüfte, Filet etc.)

1 Tasse Kondensmilch, 4 %

1 Msp. Muskat

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Zwiebel

1 Glas eingelegte Paprikastreifen

1 Bund Petersilie

1 Bund Majoran

1/4 l Brühe

2 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Kümmel

1 Msp. Nelkenpulver

100 g geriebener Allg. Emmentaler leicht

wenig Öl

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, gut abbürsten und 20 Minuten kochen. Herausnehmen, schälen und heiß durch ein Sieb drücken.

Mit der Kondensmilch glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hackfleisch herstellen. Öl in Pfanne erhitzen. Hackfleisch, feingehackte Zwiebel und Paprikastreifen darin anschwitzen.

Kräuter hacken und unter die Hackfleischmasse mischen. Danach mit der Brühe angießen. Knoblauchzehen mit Salz fein zerreiben und zusammen mit Kümmel, Nelkenpulver und Salz und Pfeffer in die Hackfleischmasse geben. Gut durchmengen.

Auffaufform evtl. ausfetten. Kartoffelpüree und Hackfleischmasse schichtweise einfüllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Ofen auf 200° vorheizen. 20 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

380 kcal, 9g Fett, 21,32 Fett%

Beilagen

Salat, Baguette

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1589**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kastenbraten

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln

500 g Mageres Rindfleisch (Hüfte, Filet etc.)

entweder (einfache Variante):

Hackbraten-Fix (an die Menge angepasst)

Oder:

2 Zwiebeln

2 Eier

2 EL Senf

1 EL Majoran

1 TL Thymian

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Muskat

1 Prise Gewürznelken

evtl. Etwas Fett zum Ausfetten der

Auflaufform

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Fleisch zu Hackfleisch verarbeiten, dann entweder mit Hackbraten-Fix vermengen oder zum Fleisch feingehackte Zwiebel, Eier, Senf, Majoran und Thymian und den gehackten Kräutern verarbeiten.

Beide Massen miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Gewürznelken und Muskat würzen (nicht bei Hackbraten-Fix).

In Auflaufform geben und glattstreichen. Evtl. Form vorher ausfetten

Ofen auf 200° vorheizen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

286 kcal, 6g Fett, 18,88 Fett%

Beilagen

Salat, Baguette

Bemerkung

Es kann auch anstelle des Rindfleisches Geflügel oder mageres Schweinefleisch verwendet werden.

Nährwertangaben aufgrund der "schwierigen" Variante. Ist aber auch mit Hackbraten-Fix lowfat.

Tip: Mit der Auflaufform von Flexiform (www.lurch.de Flexiformen) entfällt das Einfetten komplett.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **870**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Spinatspätzle mit Käsecremesoße

Zutaten (für 3 Portionen)

250 g Spätzle, ungekocht

450 g Blattspinat, tiefgefroren

1 Zwiebel

evtl. 1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

62,5 g Schmelzkäse 20% F.i.Tr.

1/8 l Milch, 1,5% Fett

1 EL saure Sahne, 10% Fett

100 g helle Soße

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spätzle nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. In einem Topf die Butter heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel und die Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Blattspinat und 1/2 Tasse Wasser dazufügen und nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Die gekochten Spätzle zugeben und heiß werden lassen. In einem Topf 1/8 l Wasser und 1/8 l Milch zum Kochen bringen. Helle Soße einrühren. Ecke (62,5 g) Schmelzkäse in Stücke schneiden und gut unterrühren, bis sie geschmolzen sind. 1 EL saure Sahne unterrühren. Spätzle auf Tellern anrichten und die Käsecremesoße darüber gießen.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 10,2g Fett, 19,53 Fett%

Beilagen

Vegetarisch oder als Beilage zu Fleisch

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **595**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schoko-Mousse Riegel

Zutaten (für 16 Portionen)

6 Eiweiß

5 g Sonnenblumenöl

75 g Kakao, schwach entölt

90 g Weizenmehl

250 g Zucker

125 g Joghurt 0,1 %

190 g Apfelpotpott, ungesüßert

150 g ungesüßte Blockschokolade

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ofen auf 190 C vorheizen. Eine quadratische, 25cm breite und lange Backform aussprühen. Kakao und Mehl mischen. Schokolade schmelzen und mit Öl mischen, abkühlen lassen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Apfelmus, Joghurt, Vanille-Essenz, geschmolzene Schokolade und Mehl/Kakao-Mix unter Rühren zugeben. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. 20-25 Minuten backen, bis die Mitte auf Druck elastisch nachgibt. Ein Zahnstocher soll nicht sauber rauskommen (wie bei einem Kuchen). Abkühlen lassen, in 16 Riegel schneiden. Gekühlt servieren.

Nährwerte pro Portion

166 kcal, 4,43g Fett, 24,02 Fett%

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **503**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Reisgericht mit Rinderhack, Paprika und Gurken

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Rinder-Hackfleisch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

800 g Schlangengurke

800 g Paprika

50 g Tomatenmark

240 g Reis

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rindergehacktes mit den kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten. Danach kleingeschnittene Paprika, Gurken, Knoblauch und Tomatenmark zugeben. Mit ca. 300 ml Wasser auffüllen. Im Schnellkochtopf 8 Min. kochen lassen. Ansonsten ca. 40 Min. Reis getrennt kochen. Mit Salz, Paprika, Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Reis zugeben.

Nährwerte pro Portion

474 kcal, 12,4g Fett, 23,54 Fett%

Bemerkung

Man kann auch statt der Schlangengurke Zucchini verwenden. Diese dann vorher entkernen.

Eingetragen von Hedi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **452**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchenbrustfilet Tomato al gusto

Zutaten (für 3 Portionen)

3 Scheiben Kochschinken

200 g Tomato al Gusto

25 g Käseraspel Du darfst

3 (à 150 g) Hähnchenbrustfilets

Paprika edelsüß

Ø Bewertung



14 Bewertungen

17 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit Paprika würzen. Die Filets mit Kochschinken umwickeln und in eine feuerfeste Form legen. Tomato al gusto über das Fleisch gießen, mit Käse bestreuen und bei 200 Grad ca. 45-60 min in den Ofen schieben.

Nährwerte pro Portion

235 kcal, 4,5g Fett, 17,23 Fett%

Beilagen

Reis, Salat, Baguette

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1827**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tagliatelle mit Broccoli-Frischkäse-Sauce

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Broccoli

600 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 EL Butter

300 g Bandnudeln

Salz, Pfeffer

100 g Kräuter-Frischkäse (z.B. Exquisa "mit

Joghurt, Kräuter")

50 g Parmesan

Ø Bewertung



6 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüsebrühe erhitzen. Broccoli putzen, in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Röschen 4 Min. in der Brühe garen, dann abgießen und Brühe auffangen. Zwiebel fein würfeln, mit den Broccoliwürfeln im zerlassenen Fett andünsten, mit 500 ml von der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 8 Min. garen.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Broccoliwürfel in der Brühe pürieren. Frischkäse und 30 g Parmesan unterrühren.

Röschen zugeben und nochmals aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den abgetropften Nudeln und den restlichen Parmesan anrichten.

Nährwerte pro Portion

426 kcal, 11,5g Fett, 24,3 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Noch etwas fettärmer ist der Frischkäse von "Du darfst"...

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1028**

[Zurück] [Drucken]

Tortellini tricolore

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Delikateß Kochschinken
250 g Kondensmilch, 4% Fett
200 g Tortellini Tricolore, ungekocht
50 g Zwiebeln
100 g Schmelzkäse 30% F.i.Tr.
150 g Erbsen, Konserve
Istantgemüsebrühe zum Abschmecken

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, Schinken in Würfel schneiden, Tortellini nach Anweisung garen, Kondensmilch zum Kochen bringen, Zwiebeln, Schinken und Schmelzkäse hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und der Instantbrühe abschmecken, die heißen Tortellini zu der Sosse geben und die Erbsen mit warm werden lassen. Schnell servieren, evtl. mit Kräutern der Provence abschmecken.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 12g Fett, 27 Fett%

Beilagen

gemischter oder grüner Salat

Bemerkung

Gut schmecken auch frische Champignonscheiben in der Sosse, die kurz in einer beschichteten Pfanne mit minimal Fett gebraten werden.

Eingetragen von Cordelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **519**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Beerentiramisu

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
1 EL Zucker oder flüssige Fruchtsucrose nach Geschmack
100 g Löffelbiscuits
2 EL Cassis Likör (wahlweise auch Himbeergeist oder gar nichts)
300 g Joghurt 0,1 % Fett (besser schmeckt es mit Vollmilchjoghurt)
1 Päckchen Vanillesauce (Instant ohne Kochen)
flüssiger Süßstoff
1 TL Kakao oder Carob

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Beeren in eine Schüssel geben (tiefgefrorene auftauen lassen) zuckern und etwa 10 Min. ziehen lassen. Löffelbiscuits in eine Form geben (25 cm lang) und mit dem Likör beträufeln.
Den Joghurt mit dem Vanillesaucenpulver glattfrühren. Nach Belieben mit flüssigem Süßstoff abschmecken. Die Beeren mit dem Beerensaft auf den Biscuits verteilen. Die Joghurtmasse über die Beeren schichten. Das Ganze für etwa 1 Nacht in den Kühlschrank stellen.
5 Kurz vor dem Servieren das Dessert mit dem Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 6,5g Fett, 16,71 Fett%

Bemerkung

Geht schnell und schmeckt super. Gutes Gelingen.
Kann auch noch nach 2 Tagen verzehrt werden.

Eingetragen von Renate H..

Aufrufe seit 04.06.2001: **673**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Eierpunsch mit Zimt

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Eigelb
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Zimt
- 150 ml Weißwein

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eigelb, Zucker, Zitronensaft und Zimt schaumig rühren. Bei mittlerer Hitze den Wein dazugießen. In ein Glas füllen mit Zimt bestreuen fertig und Prost. Schmeckt superlecker.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 6,19g Fett, 23,21 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **346**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schoko-Bananentorte

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

500 ml Milch 1,5%

90 g Weizenmehl

60 g Zucker

500 g Banane

100 g Galetta Schokolade

0,5 l bananensaft

1 1/2 P. Vanillepuddingpulver

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Eiern, Mehl, Zucker einen Biskuit backen. Auf den kalten Boden in Scheiben geschnittene Bananen legen und darauf einen aus Bananensaft(Granini) und Puddingpulver gekochten Pudding geben.

Galettapulver mit der Milch anrühren und auf den kalten Bananenpudding geben.

Nährwerte pro Portion

177 kcal, 2,5g Fett, 12,71 Fett%

Bemerkung

Ich habe das Rezept so noch nicht probiert, das Original ist statt Milch Sahne und sehr lecker.

Eingetragen von moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **741**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Banane-Müsli-Joghurt-Frühstück

Zutaten (für 1 Portion)

3-4 EL Müsli (ungesüßt und ohne Fett geröstet, Tip: von Plus in der großen

Tüte, haben viele Früchte)

1 kleine Banane

250 g Baur Joghurt mit Zitrone 0,1g

Fett

nach Geschmack ein wenig Zimt

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Banane kleinschneiden, in einer Schüssel mit dem Müsli mischen und den Joghurt drauf. Wenn ich es morgens mal ganz süß brauche, dann gieße ich mir noch ein wenig Ahornsirup oder Honig drauf oder tue mir ab und zu noch getrocknete Aprikosen, Rosinen, Pflaumen, Datteln, etc. drauf. Mit diesem Frühstück bin ich schon morgens im siebten Himmel und muss es nicht bereuen. Lasst eurer Fantasie freien Lauf beim Zubereiten und genießt das Essen (Low Fat 30!!!)

Mit süßen Grüßen, arielle007

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 3g Fett, 9 Fett%

Eingetragen von arielle007(, welche überglücklich ist, dieses Forum mit Gleichgesinnten gefunden zu haben).

Aufrufe seit 04.06.2001: **368**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ofensuppe

Zutaten (für 12 Portionen)

1 1/2 kg Schnitzfleisch

Salz, Pfeffer, gekörnte Fleischbrühe

6 Zwiebeln

2 Gläser Champignons in Scheiben (je 530 g)

2 Gläser Tomatenpaprika (je 165 g)

1 P. (500 g) TK-Erbsen

1 gr. Dose (490 g) Ananasstücke

2 Gläser Chilisauce (je etwa 320 g)

1 l Kondensmilch 4 %

1/2 Flasche (225g) scharfer Curry-Ketchup

750 ml Wasser

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzfleisch kalt abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden und in einen ofenfesten, großen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Fleischbrühe würzen. Zwiebelwürfel zum Fleisch geben. Außerdem die Champignons mit der Flüssigkeit, den abgetr. Tomatenpaprkastreifen und tiefgefr. Erbsen hinzufügen. Die klein geschn. abgetropften Ananasstücke zusammen mit der Chilisauce, Kondensmilch und Curryketchup auffüllen. Zum Schluss Wasser hinzufügen, so dass die Suppe bedeckt ist, etwas umrühren. Den Topf zugedeckt auf dem Rost in den Ofen schieben. Bei Ober-/Unterhitze 200 Grad etwa 1 1/2 Stunden garen lassen (Heißluft 180 Grad). Zwischendurch die Ofensuppe umrühren, evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Nährwerte pro Portion

405 kcal, 7,5g Fett, 16,67 Fett%

Beilagen

Baguette

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **891**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Filet mit Obst

Zutaten (für 12 Portionen)

1 1/2 kg Schweinefilet
50 g Halbfettbutter
Salz, Pfeffer
1 Dose (480 g) Pfirsiche
3 Bananen
500 ml Kondensmilch (4%)
6 EL Tomaten-Ketchup
1 EL Currypulver
200 g Käsespindel Du darfst

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Filetstreifen mit der Butter in Portionen anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine große Auflaufform oder Fettfangschale geben. Pfirsichspalten und Bananenscheiben mit dem Fleisch mischen. Kondensmilch, Ketchup und Curry verrühren und über das Fleisch verteilen. Den Käse darüber streuen. Bei etwa 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 25 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

304,76 kcal, 8,77g Fett, 25,9 Fett%

Beilagen

Baguette, Reis, Nudeln

Bemerkung

Im Originalrezept wird zum Anbraten 120 g Pflanzenfett verwendet und anstatt Kondensmilch, Sahne.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **571**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knusperkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)
2 Gläser Pflaumen (à 460 g)
Schale einer Zitrone
100 g Zucker
9 Blatt Gelatine
200 g Cornflakes
20 g Halbfettbutter
40 g Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pflaumen abtropfen lassen, Saft (ca. 0,6 l) auffangen. Etwa die Hälfte des Saftes erhitzen und die 4 Min. in kaltem Wasser eingeweichte, ausgedr. Gelatine unter Rühren darin auflösen. Restl. Flüssigkeit einrühren und mit Zitronenschale und Zucker abschmecken. Zum Gelieren in den Kühlschrank stellen. Inzw. Cornflakes in einer Schüssel zerkrümeln und mit zerlassener Butter und Zucker vermischen. Den Boden einer Springform mit 3/4 der Cornflakes bedecken und die gut abgetr. Pflaumen darauf verteilen. Sobald der Saft zu gelieren beginnt und dicklich wird, über die Pflaumen geben und einige Std. kühl stellen. Vor dem Servieren Kuchen mit den restl. Cornflakes bestreuen.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 1,5g Fett, 7,11 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **642**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Supersaftiger Käsekuchen

Zutaten (für 14 Portionen)

1/2 unbehandelte Zitrone (Schale)

6 Eier

200 g Zucker

1 Pckg. Vanillinzucker

120 g Grieß

500 g Magerquark

1 Gl.Sauerkirschen (720 ml)

50 g Aprikosenkonfitüre, Du darfst

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale etwa 4 Min. schaumig schlagen. Anschl. abwechselnd Grieß und Magerquark unterheben. Quarkmasse in die Kastenform (mit Backpapier ausgelegt, größer als die Kastenform zugeschnitten) füllen und glattstreichen. Die Kirschen (abgetropft!!!) in der Mitte längs zur Form auf der Käsemasse verteilen. Bei 180 Grad (vorgeheizt) etwa 60 Min. backen. Anschl. noch 10 Min. in der Form ruhen lassen und dann ca. 1 Std. ganz auskühlen lassen. Danach die Aprikosenkonfitüre verflüssigen und die Oberfläche des Kuchens damit bestreichen.

Nährwerte pro Portion

162 kcal, 2,75g Fett, 15,28 Fett%

Bemerkung

Wer möchte, kann den Kuchen anschl. noch mit 20 g gehackten und kurz in der Pfanne gerösteten Mandelkernen bestreuen.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1097**

[Zurück] [Drucken]

Mandelwaffeln

Zutaten (für 10 Portionen)

4 Eier

250 ml Milch 1,5%

125 g Mandeln

350 g Weizenmehl

75 g Zucker

20 g Vanillinzucker

5 g Backpulver

200 g Fettarmer Joghurt 1,5%

0,02 l Rum

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eiweiß steifschlagen. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Joghurt, Mehl, Milch und Backpulver unterrühren. Mandeln und Eischnee unterziehen.

Nährwerte pro Portion

304 kcal, 10g Fett, 29,61 Fett%

Beilagen

Zimt oder etwas Puderzucker

Eingetragen von Anja7.

Aufrufe seit 04.06.2001: **467**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Sauerkrautkuchen

Zutaten (für 6 Portionen)

400 g Weizenmehl

7 g Trockenhefe

ca. 1/4 l Wasser

1 TL Salz

100 g Zwiebeln

200 g Paprika

100 g Apfel

500 g Sauerkraut

5 g Olivenöl

200 g Delikates Koch-Hinterschinken

Pfeffer, Kümmel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Mehl, Wasser, Hefe und 1 TL Salz einen festen Hefeteig zubereiten und etwa 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Zwiebel und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, Paprika putzen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Paprika und Apfel hinzugeben und etwa 5 Minuten dünsten lassen, dann das gut ausgedrückte, zerkleinerte Sauerkraut hinzu geben und noch kurz schmoren lassen. Gewürfelten Schinken untermischen und mit Pfeffer und Kümmel abschmecken. Masse abkühlen lassen.

Den Teig zu einem Rechteck von etwa 30 x 40 cm ausrollen, die abgekühlten Füllung darauf verteilen und von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle in 9 Stücke schneiden und diese aufgestellt in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm) legen.

Im Backofen bei etwa 180 Grad eine Stunde backen. Wenn der Kuchen zu braun wird, mit Alufolie abdecken.

Nährwerte pro Portion

307 kcal, 3,06g Fett, 8,97 Fett%

Bemerkung

Wenn man das Rezept doppelt nimmt, kann man den Kuchen auch auf einem Tiefen Blech backen.

Eingetragen von Andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **539**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schnitzelpfanne

Zutaten (für 12 Portionen)

12 Schweineschnitzel (à 150 g)

Salz, frisch gem. Pfeffer, Halbfettmargarine zum Einfetten

12 Scheiben Chesterkäse leicht

1 kg frische Champignons

3 Zwiebeln

250 g Rohschinkenwürfel

4 Stangen Porree

750 ml Kondensmilch 4%

250 g saure Sahne

Paprika, Currypulver

2 P. Jägersauce

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fettpfanne einfetten, die Schnitzel nebeneinander hineinlegen und auf jedes Schnitzel eine Scheibe Käse legen. Schinkenwürfel, Zwiebeln (in Würfel) und Champignons (in Scheiben) in einer Pfanne anbraten, mit Pfeffer würzen und über die Schnitzel verteilen. Anschl. auch den Porree (nur das Weiße) darüber verteilen.

Kondensmilch und saure Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Jägersauce in das kalte Kondensmilch-Sahne-Gemisch einrühren und über die Schnitzel in der Fettpfanne gießen. Das Ganze abgedeckt 24 Std. ziehen lassen.

Am nächsten Tag bei 180 Grad (vorgeheizt) etwa 90 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

367 kcal, 11g Fett, 26,98 Fett%

Beilagen

Rohkostsalat, Reis oder Baguette

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1479**

[Zurück] [Drucken]

Bratapfeltorte

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Eigelb
3 Eiweiß
100 g Halbfettbutter
100 g Mandeln
200 g Weizenmehl
250 g Magerquark
200 g Zucker
5 g Puderzucker
750 g Apfel
250 ml Milch 0,3%
1-2 TL Kakao

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knetteig aus Mehl, Butter, 80g Zucker, und Eigelb kneten, kalt stellen. Äpfel waschen, auf Blech setzen. Bei 200 Grad 40 Min. backen, abkühlen lassen, pürieren. Form mit Backpapier auslegen (24 cm Durchmesser, Teig hineingeben, Rand etwas hoch drücken. Eischnee mit 2 EL (ca.50g) Zucker steif schlagen. Kompott mit Mandeln, 75 g Zucker, 1/4 TL Zimt, steifen Eischnee unterziehen. Auf den Teig geben. Teig bei 190 Grad 45 Min. backen. 15 Min zugedeckt bei 175 Grad zuende backen. 12 h auskühlen lassen. Auf Wunsch Rand mit Aprikosenkonfitüre bestreichen, mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Paradiescreme mit Milch nach Anweisung zubereiten, Quark unterheben, evtl. noch mit Vanillezucker oder Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren noch mit Kakao bestreuen.

Nährwerte pro Portion

274 kcal, 8,8g Fett, 28,91 Fett%

Bemerkung

Im Originalrezept Creme aus 250ml Milch, 1/2 P. Vanillepuddingpulver, 1 TL Puderzucker kochen, 250g steife Sahne unterheben. Nur leider nicht LF.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **653**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vanilleschnaps oder Karamellschnaps

Zutaten (für 25 Portionen)

1 P. Vanillepuddingpulver oder Karamellpuddingpulver

6 EL (80 g) Zucker

1 l Milch (0,3%)

1/4 l Rum

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nach Packungsanleitung aus 1 l Milch und 80 g Zucker einen Pudding kochen, abkühlen lassen und mit dem Rum mischen.

Nährwerte pro Portion

60 kcal, 0,12g Fett, 1,8 Fett%

Bemerkung

Anstatt Rum kann man auch Wodka nehmen. Super für Partys!!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **621**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schlemmertopf

Zutaten (für 6 Portionen)

1 kg Schnitzelfleisch
1/2 l Kondensmilch (4%)
1 P. Bratensoße
1 P. Jägersoße
1 kleine Dose Pilze
2 Scheiben Schinkenwürfel
1 dicke Zwiebel

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schnitzelfleisch in kleine Schnitzelchen schneiden, salzen ein wenig pfeffern, kurz von beiden Seiten anbraten. Kondensmilch Bratensoße und Jägersoße ohne Wasser verrühren. Fleisch, restl. Zutaten und Soße in eine Auflaufform schichten, mit Folie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

1 1/2 Stunden im Backofen bei 200 Grad garen. Die letzte halbe Stunde ohne Folie garen.

Nährwerte pro Portion

323 kcal, 7,4g Fett, 20,62 Fett%

Beilagen

Reis, Baguette

Bemerkung

Die Mengenangabe ist nur geschätzt, da ich das Rezept selbst noch nicht ausprobiert habe.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1156**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fruchttörtchen

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Stk. Eier

1/8 l Buttermilch

100 g Halbfettbutter

200 g Weizenmehl

100 g Zucker

3 EL Kokosraspeln

1 Dose Fruchtcocktail, Konserve

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier schaumig schlagen, löffelweise Zucker dazugeben, gut mitrühren. Danach Kokosraspel sowie das Mehl mit Backpulver vermischt zufügen. Anschließend zerlassene Butter und Buttermilch einrühren. Die abgetr. Fürchte unterziehen. Den Teig in Papierbackförmchen füllen und im vorgeh. Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

178 kcal, 5,4g Fett, 27,3 Fett%

Bemerkung

Schmecken super saftig!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **306**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Rosinchen	22.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Apfel-Streuselkuchen I	21.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Gewürzkuchen	21.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Gratinierte Spinat-Käsetortellini	21.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Bananen-Milchshake	21.12.2001	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Gefüllte Putenbrust	20.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Pfirsich-Sorbet	20.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hähnchenfilets in Balsamico-Soße	20.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Vegetarische Paella	20.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Marzipankartoffeln	20.12.2001	👍👍👍👍👍	10 Bewertungen
Vanille-Streuselkuchen	19.12.2001	👍👍👍👍👍	8 Bewertungen
Vegane Süße Hefepfannkuchen	18.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Dillsauce (zu geräuchertem Fisch)	18.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Joghurtbrötchen I	17.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hähnchen mit Ananas	17.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Sonntagswaffeln	17.12.2001	👍👍👍👍👍	7 Bewertungen
Pikante Herrentorte	16.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Quarksemmeln	16.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Knäckebrot III	16.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Flädle-Suppe	16.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Vanillebirnen mit Brombeersauce	16.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Party-Reistopf	16.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hähnchenbrustfilet in Zwiebel-Sauce	16.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Brot-Kirsch-Kuchen	16.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Lachs-Spinat Gratin mit Bandnudeln	16.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Chili con Grano (Feuerbohrentopf vegetarisch)	16.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Fischfilet Provencale	16.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Christstollen	15.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kabeljau in Orangen-Soße	15.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Reis-Shrimps-Pfanne	15.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Rosinchen

Zutaten (für 20 Portionen)

1 Ei
50 g Mandeln
100 g Halbfettbutter
250 g Weizenmehl
125 g Magerquark
100 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
1/2 P. Backpulver
100 g Rosinen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig formen und in eine gefettete Kastenform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad ca. 45 Min. backen. Der ausgekühlte Kuchen kann noch mit Puderzucker bestäubt werden.

Nährwerte pro Portion

122 kcal, 3,77g Fett, 27,81 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **322**

[Zurück] [Drucken]

Apfel-Streuselkuchen I

Zutaten (für 20 Portionen)

Teig:

300 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g Zucker
1 Ei
125 g Halbfettbutter
1 EL Wasser

Belag:

1,5 kg Äpfel
etwas Zucker und Zimt
80 g kalte Halbfettbutter
80 g Zucker
1 P. Vanillezucker
125 g Mehl
Semmelbrösel

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Einen Mürbeteig zubereiten, kaltstellen. Apfelviertel mit Zimt und Zucker vermischen und etwa 30 Min. durchziehen lassen. Aus Butterstückchen, Zucker, Vanillezucker und Mehl die Streusel herstellen und kaltstellen. Den ausgewellten Teig auf ein gefettetes Backblech legen und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Äpfel dicht nebeneinander leicht in den Teig drücken und die Streusel über dem Kuchen verteilen. Im vorgeh. Backofen bei 200 Grad ca. 40 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 4,9g Fett, 22,05 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **895**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gewürzkuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

4 Eier

120 g Halbfettbutter

20 g Kakaohaltiges Getränkpulver

250 ml Milch 1,5%

350 g Weizenmehl

250 g Zucker

1 P. Backpulver

1 TL Nelkenpulver

1 TL Zimt

1 TL Muskat

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rührteig herstellen und backen. Ins Originalrezept gehört statt Kakao 60g ger. Schokolade.

Nährwerte pro Portion

160 kcal, 4g Fett, 22,5 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **443**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gratinierte Spinat-Käsetortellini

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Käsetortellini
1 Zwiebel
80 g Delikateß Kochschinken
200 g Spinat
1 Zucchini
25 g Soja-Sauce
10 g Schmelzkäse 25% F.i.Tr. (Ecken)
200 ml Milch, H fettarme 1,5%
15 g Edamer 45% F.i.Tr.
5 g Parmesan 32% F.i.Tr.
Salz
Pfeffer
Fondor
Sojasauce
3 Tropfen Worcestersauce
Sambal Olek

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel und den Schinken in einem Topf anschwitzen, die Zucchini und den Spinat dazugeben, mit Milch und dem Käse ablöschen, die Tortellinis mit dabei, kurz köcheln lassen und gut würzen!
Alles in eine Auflaufform geben und ca 15 Minuten im Backofen bei 220 Grad überbacken!

Nährwerte pro Portion

410,8 kcal, 12,39g Fett, 27,14 Fett%

Bemerkung

Habe Ich mir gestern ausgedacht und war von dem Ergebnis echt begeistert!

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **653**

[Zurück] [Drucken]

Bananen-Milchshake

Zutaten (für 1 Portion)

1 reife Banane (ca 150g)

1 Tasse Milch 0,3 % (ca. 200ml)

evtl. Süßstoff

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Banane im Mixer mit etwas Milch pürieren, dann die restliche Milch dazugeben, solange mixen, bis die Milch etwas schäumt.

In großen Gläsern mit einem Strohhalm genießen

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 0,9g Fett, 3,86 Fett%

Bemerkung

Wer mag, kann mit Süßstoff nachsüßen, mir persönlich reicht der Eigengeschmack der Banane vollkommen. Nur bei nicht so reifen Bananen nehme ich etwas Süßstoff dazu.

Variante: Statt Banane anderes frisches Obst wie z.B. Erdbeeren oder aber Vanillemark oder Kakao unterrühren

Eingetragen von Momoss.

Aufrufe seit 04.06.2001: **570**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefüllte Putenbrust

- Zutaten (für 4 Portionen)
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 Bund Petersilie
- 10 g Magerquark
- 1 Eigelb
- 4 TL mittelscharfer Senf
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 kg Putenbrust
- 1 EL Butterschmalz
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 750 g Kartoffeln
- 1 Bund Möhren (500 g)
- 300 g TK-Erbsen
- 5 EL saure Sahne

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Ausserdem benötigt: Holzspießchen,
Küchengarn.

Zubereitung

Paprika putzen und waschen. 1/2 (nicht mehr!) hiervon fein würfeln.

Petersilie waschen und, bis auf einen kleinen Rest, hacken.

Beides mit Quark, Eigelb und 2 TL Senf verrühren. Abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen. Eine Tasche hineinschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Quark füllen.

Zustecken und mit Küchengarn umwickeln.

Fleisch auf die Fettpfanne legen und mit dem Butterschmalz bestreichen.

Im Backofen 60 - 75 Min. braten

(E-Herd: 200° / Umluft: 175°, Gas: Stufe 3).

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Diese dem Fleisch nach ca. 30 Min. zufügen. Nach und nach 1/2 - 3/4 l Wasser angießen.

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 20-25 Min. kochen.

Rest Paprika in Spalten schneiden. Möhren puten und waschen.

Möhren dann in wenig Salzwasser ca. 15 Min. dünsten, Paprika nach ca. 8 Min., Erbsen nach ca. 10 Min. zufügen.

Braten warm stellen. Fond samt Zwiebeln pürieren, aufkochen. Mit der sauren Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer un 2 TL Senf abschmecken.

Gemüse und Kartoffeln abgießen. Alles anrichten und mit Rest Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

560 kcal, 10g Fett, 16,07 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **831**

[Zurück] [Drucken]

Pfirsich-Sorbet

Zutaten (für 10 Portionen)

250 g Zucker

2 1/2 Dosen (à 850 ml) Pfirsiche

3/8 l Zitronensaft (von ca. 8 Zitronen)

250 ml Pfirsichlikör (ersatzweise

Pfirsichsaft a.d. Dose)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucker und 350 ml Wasser unter Rühren aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln, dann auskühlen lassen. Pfirsiche abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Likör (oder Pfirsichsaft) pürieren. Zuckerlösung unterrühren und im Gefrierfach 4-5 Stunden fest werden lassen. Dabei alle 30 Minuten kräftig durchrühren!

Anrichten (zum Garnieren kann man die 1/2 Dose, übrig gebliebene, Pfirsiche verwenden).

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 1g Fett, 3,91 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wird das Sorbet am Vortag gemacht:

30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und 3mal durchrühren oder mit dem Schneidstab durcharbeiten.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **286**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Hähnchenfilets in Balsamico-Soße

Zutaten (für 10 Portionen)
10 Hähnchenfilets (à 125 g)
500 g Langkornreis
2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer
2 Bund Lauchzwiebeln
10 mittelgroße Tomaten
500 g Champignons
2 EL Butter/Margarine
2 TL Hühnerbrühe (Instant)
8-10 EL Balsamico-Essig
3 EL flüssiger Honig
4 TL Speisestärke

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Filets waschen und trockentupfen. Im heißen Öl pro Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen.
Inzwischen Gemüse und Pilze putzen, waschen und kleinschneiden. Pilze im heißen Fett braun anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Filets warm stellen. Bratensatz mit 1/4 l Wasser lösen, aufkochen. Brühe, Essig und Honig einrühren. Stärke mit 1-2 EL Wasser verrühren, in die Soße rühren und aufkochen.
Reis abtropfen lassen. Filets aufschneiden, alles anrichten.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 14g Fett, 26,81 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **741**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vegetarische Paella

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Paprikaschoten (z. B. je 1 rote und gelbe)
- 1 Zucchini (ca. 125 g)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 150 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2-1 rote Chilischote
- evtl. 2 Lorbeerblätter
- 300 g Risotto- oder Vollkorn-Reis
- 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- evtl. 100 ml Weißwein
- 3 TL Gemüsebrühe
- 1 Döschen gem. Safran
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (425 ml) Artischockenherzen
- 150 g TK-Erbisen
- 3-4 Stiele Thymian

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse und Pilze putzen, waschen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Chili einritzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden.

Knoblauch, Chili, Lorbeer und Reis in 1 EL heißem Öl andünsten.

Mit 3/8 l Wasser und Wein ablöschen. Brühe und Safran einrühren, würzen. Ca. 25 Minuten garen. Dabei öfter wenden und nach und nach ca. 3/8 l Wasser angießen.

Gemüse und Pilze in 1 EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten, würzen. Artischocken abtropfen lassen.

Gesamtes Gemüse unter den Reis heben. Thymian waschen, hacken und daruntermischen. Alles weitere ca. 5 Minuten garen. Nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 8g Fett, 16,74 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **548**

[Zurück] [Drucken]

Marzipankartoffeln

Zutaten (für 100 Portionen)

125 g Grieß

125 g Puderzucker

5 Tropfen bitter Mandelaroma

30 g Halbfettmargarine

1-2 EL Milch 0.3%

Ø Bewertung



10 Bewertungen

10 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles vermischen und zu einem Teig verkneten. Teig an einen kühlen Ort abgedeckt einen Tag stehen lassen (zum ausquellen)

Am nächsten Tag den Teig in kleine Kügelchen formen. Marzipankartoffeln in Kakao wälzen. Die Marzipankartoffeln in einer Dose an einen kühlen Ort aufbewahren. Sie entwickeln dann Ihren Geschmack. Nach ca 3 Tagen fangen sie an richtig zu schmecken.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 7,5g Fett, 15,7 Fett%

Bemerkung

Nährwertangaben sind pro 100 g, nicht 100 Portionen!

Also habt Ihr Weihnachten noch was tolles auf dem Teller. Meiner Familie schmecken die Kugeln besser als die gekauften Marzipankartoffeln.

Eingetragen von Marthe am 20.12.2001.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1158**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vanille-Streuselkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

Hefeteig:

250 g Mehl

1/8 l Milch (0,3%)

1/2 Würfel Hefe

90 g Zucker

25 g Halbfettbutter

1 Ei

Salz

Füllung:

1/2 l Milch (0,3%)

2 EL Zucker

1 P. Puddingpulver

Streusel:

125 g Halbfettbutter

175 g Mehl

1 Vanillinzucker

125 g Zucker

Ø Bewertung



8 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zuerst aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen. Diesen dann in eine Springform geben. Für die Füllung den Vanillepudding kochen und abkühlen lassen, dann auf den Hefeteig geben. Zuletzt die Streusel darauf verteilen. Backzeit bei 200 Grad ca. 20 Minuten.

Nährwerte pro Portion

295 kcal, 5,6g Fett, 17,08 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1246**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vegane Süße Hefepfannkuchen

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Weizenvollkornmehl
100 g Sojamilch
2 EL Zucker
1 gestr. TL Trockenhefe
1 Msp. Zimt
Vanillearoma

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Hefe, Zucker, Zimt und Vanillearoma sorgfältig mischen. Sojamilch dazugeben und mit dem Handrührgerät gut durchmischen. An einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen (Schüssel mit einem angefeuchteten Tuch bedecken).
Achtung: Der Teig darf nicht zu dick sein. Der Pfannkuchenteig wird in einer Pfanne mit etwas heißem Öl (ist nicht mit berechnet) von beiden Seiten knusprig braun gebacken.

Nährwerte pro Portion

279,6 kcal, 2,83g Fett, 9,11 Fett%

Bemerkung

Ich habe die Sojamilch durch normale Kuhmilch ersetzt, weil ich keine da hatte, dann sind die Pfannkuchen nicht mehr vegan. Wenn man den Zucker weglässt und den Teig salzt, dann kann man auch gut herzhaft Pfannkuchen daraus machen.

Eingetragen von HeikeR.

Aufrufe seit 04.06.2001: **540**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Dillsauce (zu geräuchertem Fisch)

Zutaten (für 10 Portionen)

200 g Delikatess-Senf mittelscharf

200 g Quittengelee

50 g Dill (TK)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben, durchmischen, fertig!

Reste können gut in ein Schraubglas gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nährwerte pro Portion

87,9 kcal, 1,38g Fett, 14,13 Fett%

Bemerkung

Paßt super zu geräuchertem Lachs!

Eingetragen von SusannM.

Aufrufe seit 04.06.2001: **392**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Joghurtbrötchen I

Zutaten (für 9 Portionen)

175 ml Milch 1,5%
500 g Weizenmehl
25 g Hefe (Würfel)
150 g Fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
2 TL Salz

Ø **Bewertung**

noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe in zimmerwarmer Milch auflösen (niemals kalte Milch direkt aus dem Kühlschrank nehmen). Mit den anderen Zutaten in der Küchenmaschine verkneten (oder von Hand). Den Teig mit einem Tuch abdecken und 30 Min. gehen lassen. Dann aus dem Teig 9 Brötchen formen. Noch einmal 10 Min. gehen lassen. Dann mit Wasser bepinseln. Im Backofen bei 200° Ober-/Unterhitze ca. 45 Min. backen lassen bis sie schön braun sind. Rausnehmen und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

219,66 kcal, 1,31g Fett, 5,37 Fett%

Bemerkung

Man kann die Joghurtbrötchen bis zu 3 Monate einfrieren. Habe immer einen Vorrat davon im Gefrierschrank. Bin nach diesen Brötchen echt süchtig und esse seit ca. 1 1/2 Jahren jeden Tag 2 davon. Ich bestreiche sie immer nur mit Halbfettbutter. Man kann sie aber auch mit Herzhaftem oder Süßem belegen. Guten Appetit.

Eingetragen von Nele.

Aufrufe seit 04.06.2001: **797**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchen mit Ananas

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Hähnchenbrust

2 Btl. Reis

400 g Ananas (Dose) angetropft

Curry, Salz, Pfeffer

evtl. Gewürzketchup Schaschlik

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust in einer beschichteten Pfanne ohne Öl braten, danach in kleine Würfel schneiden. Klein geschnittene Ananasringe, gekochten Reis und Hähnchenbrust in beschichtete Pfanne geben und nochmals kurz erwärmen. Mit Currygewürz und evtl. Gewürzketchup würzen.

Nährwerte pro Portion

425 kcal, 2g Fett, 4,24 Fett%

Bemerkung

Kinder essen es sehr gerne.

Eingetragen von Helga.

Aufrufe seit 04.06.2001: **787**

[Zurück] [Drucken]

Sonntagswaffeln

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

250 g Weizenmehl

125 g Zucker

250 ml Milch 0,3%

Als Aroma:

je nach Geschmack Vanilleextrakt, Rum, Zimt oder

geriebene Zitronenschale

Ø **Bewertung**



7 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß sehr steif schlagen. Aus den restlichen Zutaten einen Rührteig herstellen. Eischnee unterheben. Im beschichteten Waffeleisen ausbacken.

Nährwerte pro Portion

147,6 kcal, 2,4g Fett, 14,63 Fett%

Bemerkung

Die Waffeln sollten möglichst ganz frisch verzehrt werden. Sie werden sonst schnell hart..

Eingetragen von AnjaF.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1421**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pikante Herrentorte

Zutaten (für 30 Portionen)

3 Fladenbrote

750 g Magerquark

1,2 kg fettreduzierter Frischkäse

12 EL Milch

6 Frühlingszwiebeln, in Ringe

450 g Lachsschinken, in Würfel

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Paprika edelsüß

grüne Salatblätter

6 Tomaten, in Scheiben

3 kleine Salatguken, in Scheiben

3 rote Paprikaschoten, in Ringen

12 Lachsschinkenscheiben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fladenbrote einmal waagrecht durchschneiden. Den Quark mit Frischkäse und Milch verrühren. Die Zwiebeln und die Lachsschinkenwürfel unter die Quarkmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Je 3 EL der Füllung auf die unteren Böden streichen. Mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und Paprikaringen belegen (etwas zum Garnieren zurücklassen). Die restl. Quarkmasse (9 EL zum Garnieren zurücklassen) auf dem Gemüse verteilen. Die oberen Böden darauf legen und die Torten mit den zurückgelassenen Zutaten und Lachsschinkenscheiben garnieren.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 3,7g Fett, 20,18 Fett%

Bemerkung

super für Partys!!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **661**

[Zurück] [Drucken]

Quarksemmeln

Zutaten (für 16 Portionen)

100 g Honig
100 g feine Haferflocken
2 Stk. Eier
100 g Halbfettbutter
250 g Magerquark
1 P. Backpulver
375 g Weizenvollkornmehl
1 Prise Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter, Honig, Salz und die Eier verrühren. Die anderen Zutaten zugeben und gut durchkneten. 16 Semmeln formen und mittig ein Kreuz einkerben. Mit Milch bepinseln und mit Haferflocken bestreuen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

155 kcal, 3,9g Fett, 22,65 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **476**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knäckebrot III

Zutaten (für 50 Portionen)

500 g Weizen, fein gemahlen

50 g Sesam

1 TL Vollmeersalz

1/4 l Wasser

75 g zerlassene Halbfettbutter

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles vermischen und zu einem glatten Teig kneten. 10 Min. ruhen lassen. In kleinen Portionen auswellen, in Rechtecke schneiden, auf ein gefettetes Blech legen.

25 Min. bei 200 Grad backen.

Nährwerte pro Portion

45 kcal, 1,28g Fett, 25,6 Fett%

Bemerkung

Die Anzahl der Portionen ist nur eine ungefähre Angabe, da ich nicht mehr weiß, wieviele Scheiben damals bei rausgekommen sind.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **319**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Flädle-Suppe

Zutaten (für 12 Portionen)

12 Eier

6 EL Öl

1,5 l Milch 1,5%

900 g Weizenmehl

125 ml Mineralwasser

Salz

4,5 l klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch in eine Schüssel gießen, Eier zugeben und mit Schneebesen

kräftig verrühren. Mehl, 2 Prisen Salz und Mineralwasser zugeben und alles gründlich verrühren. Teig etwa 20 Min. bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Etwas 1/2 EL Öl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und eine kleine Schöpfkelle Teig darin verteilen (Ränder sollten ausgefüllt sein). Sind die Ränder goldbraun, den Pfannkuchen vorsichtig wenden und fertig backen. So ca. 12 Stück herstellen.

Pfannkuchen nach dem Erkalten in dünne, ca. 4 cm lange Streifen schneiden und so in ca. 4,5 l erhitzte klare Gemüsebrühe geben.

5 Minuten ziehen lassen und dann in Tellern -noch mit etwas Schnittlauch oder Petersilie bestreut- servieren.

Nährwerte pro Portion

454 kcal, 14,25g Fett, 28,25 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pfannkuchen können bereits am Vortag gemacht werden.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **381**

[Zurück] [Drucken]

Vanillebirnen mit Brombeersauce

Zutaten (für 12 Portionen)

12 feste Birnen
2 Vanilleschoten
2 unbehandelte Zitronen
150 g Zucker
1 l Wasser

1 kg TK-Brombeeren
150 g gesiebter Puderzucker
250 ml Rotwein
2 unbehandelte Orangen
4 EL Kirschwasser

1 l Vanilleeis

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Birnen schälen, halbieren und entkernen. Vanilleschoten längs aufschneiden. Zitronen in Scheiben schneiden. Birnen, Vanillestangen und Zitronenscheiben mit Zucker und Wasser zum Kochen bringen. Birnen ca. 10 Min. darin dünsten und in der Flüssigkeit abkühlen lassen. Für die Brombeersauce Brombeeren bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Puderzucker in einer Pfanne hellbraun karmelliesieren lassen. Wein hinzugeben und so lange kochen lassen, bis der Karamell gelöst ist. Die Hälfte der Brombeeren dazugeben und 2 Min. darin ziehen lassen. Brombeeren mit der Karamellsauce durch ein Sieb streichen. Die restlichen Brombeeren in die Sauce geben und zum Kochen bringen. Orangen gründlich waschen, dünn (ohne die weiße Haut) schälen, die Schale in ganz feine Streifen schneiden, mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. 2 TL der Schale und Kirschwasser unter die Sauce rühren und die Sauce kalt stellen. Eis auf 12 Dessertteller verteilen, je 2 Birnenhälften mit etwas Brombeersauce daraufgeben und mit der restlichen Orangenschale garnieren.

Nährwerte pro Portion

315 kcal, 0,5g Fett, 1,43 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (ohne Abkühlen), die Birnen und die Brombeersauce können jedoch bereits am Vortag vorbereitet werden.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **359**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Party-Reistopf

Zutaten (für 12 Portionen)

4 rote Zwiebeln
evtl. 4 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
250 g Basmatireis
600 ml Gemüse-oder Hühnerbrühe
1 1/2 kg Putengulasch
Salz, Pfeffer
4 EL Sojasauce
1 1/2 l Tomatensaft
1 Dose Gemüsemais (Abtropfgew. 265 g)
1 Dose Champignons (Abtropfgew. 315 g)
2 Gläser Tomatenpaprika (Abtropfgew. je 165 g)
Tabasco, gemahlener Koriander

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln (und Knoblauch) abziehen, in Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl in andünsten. Reis hinzugeben und kurz mit andünsten. Brühe dazugießen, zum Kochen bringen und den Reis ca. 20 Min. garen.
Es darf zum Schluss nur noch wenig Garflüssigkeit übrig sein.
Restliches Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putengulasch (Fleischwürfel evtl. noch etwas kleiner schneiden) gut darin anbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.
Tomatensaft zu dem Fleisch gießen und zum Kochen bringen.
Mais, Champignons und Tomatenpaprika auf einem Sieb abtropfen lassen und dann ebenfalls hinzufügen.
Das Ganze aufkochen, dann etwa 5 Min. garen und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Koriander würzen.
Den Reis in den Eintopf geben und evtl. nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion

364 kcal, 10g Fett, 24,73 Fett%

Bemerkung

Die Zubereitungszeit beträgt ca. 1 Stunde. Den Reistopf kann man bereits am Vortag zubereiten! Dann zugedeckt kühl stehen, kurz vor dem Verzehr aufwärmen und dann erst Reis hinzufügen. Nicht LowFatlern kann man Tortilla-Chips dazureichen...

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1000**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Hähnchenbrustfilet in Zwiebel-Sauce

Zutaten (für 12 Portionen)

12 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
6 EL Sojasauce
2 Stangen Lauch
3 Beutel Zwiebelsuppe, z.B. von Maggi
0,5 l Schlagsahne
0,5 l Milch, 1,5% Fett
0,5 l Wasser
1500 g Nudeln

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und in eine Fettfangschale legen. Das Fleisch mit Sojasauce beträufeln und ca. 1 Std. kühl stellen. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, in Ringe schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Das Zwiebelsuppenpulver mit Sahne und Wasser verrühren und über die Filets gießen. Die Fettfangschale in den Backofen schieben. Backzeit ca. 40 Min.
Ober-/Unterhitze: etwa bei 200° (vorgeheizt)
Heißluft: etwa bei 180° (nicht vorgeheizt)
Gas: etwa bei Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Nährwerte pro Portion

533 kcal, 17,39g Fett, 29,36 Fett%

Beilagen

Statt Nudeln Reis, womit es noch fettärmer wird.

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 1 Std. (ohne Marinierzeit).
Nett, wenn Gäste kommen. Und mit dem entfettetem Tiramisu, welches man prima am Vortag vorbereiten kann und einer Vorspeise für's Menü geeignet...;-)

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1004**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Brot-Kirsch-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

500 g entsteinte (abgetr.) Sauerkirschen
aus dem Glas
150 g Schwarzbrot
4 Eier
150 g Zucker
1/2 TL Zimt
1 Msp. Nelkenpulver
Butter und Semmelbrösel für die Form

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schwarzbrot zwischen den Fingern ganz fein zerbröseln. Die Eier mit dem Zucker auf mittlerer Stufe hellgelb und cremig rühren. Schwarzbrotbrösel, Zimt und Nelkenpulver zugeben und unterheben. Eine Kastenform gut fetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Kirschen gleichmäßig auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Den Kuchen im vorgeh. Ofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 2g Fett, 12 Fett%

Bemerkung

Falls der Kuchen zu stark bräunt, die Oberfläche während der letzten Backminuten mit Alufolie abdecken.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **336**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lachs-Spinat Gratin mit Bandnudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Kondensmilch, 4% Fett
250 g Lachs
180 g Bandnudeln
150 ml Milch 0,3%
150 g Blattspinat, tiefgefroren
50 g Maggi fix für Lachs-Sahne-Gratin

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Spinat und Lachs auftauen lassen. Den Lachs waschen und trockentupfen. Den Spinat in eine Auflaufform, den Lachs darauf legen. Die Kondensmilch und Milch in einem Topf erhitzen und das Maggi fix einrühren und aufkochen lassen (hab hier mal im Forum gelsen, das sei besser). Dann über den Lachs giessen und bei 200 Grad in den Ofen für ca. 25 min. Dazu gibts dann die Bandnudeln.

Nährwerte pro Portion

761 kcal, 24g Fett, 28,38 Fett%

Bemerkung

vielleicht bekommt mans ja auch hin die bandnudeln schon unter den spinat zuschichten ..von der flüssigkeit her (reicht die sosse??) ich werd aus probieren ,hab das rezept so ähnlich bei maggi kochstudio gefunden und es versucht zu endschärfen.

Eingetragen von susiezeeland.

Aufrufe seit 04.06.2001: **977**

[Zurück] [Drucken]

Chili con Grano (Feuerbohrentopf vegetarisch)

Zutaten (für 10 Portionen)

5 EL Sonnenblumenöl
4 große Zwiebeln
2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
5 EL Tomatenmark
750 ml Gemüsebrühe
1 Dose Gemüsemais (Abtropfgew. 425 g)
2 Dosen Kidney-Bohnen (Abtropfgew. je 255 g)
300 ml Chilisauce (z.B. von Kraft)
1250 g Grünkernschrot
Salz, Pfeffer, Chili

Ø Bewertung



2 Bewertungen

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, weiße Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden und würfeln.

Zwiebel- und Paprikawürfel in Topf geben und ca. 10 Min. schmoren lassen, dabei öfters umrühren. Das Tomatenmark hinzufügen, umrühren.

Dann die Gemüsebrühe dazugeben.

Zum Kochen bringen, Grünkernschrot begeben und ca. 15 Min. garen. Bohnen und Mais abtropfen lassen und zusammen mit der Chilisauce (je nachdem wie man es mag evtl. auch noch etwas Gemüsebrühe!) zu der Suppe geben. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Nährwerte pro Portion

598 kcal, 12g Fett, 18,06 Fett%

Beilagen

Stangenweißbrot oder Reis

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 45 Min. /

Menge für 10-12 Personen (Nährwerte bei 10 Personen) /

Nett für Partys- kann man schon am Vortag zubereiten.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **809**

[Zurück] [Drucken]

Fischfilet Provencale

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Broccoli (Brokkoli)
10 g Knoblauch
700 g Tomaten
5 g Basilikum
5 g Oregano
30 g Petersilie
70 g Tomatenmark
1000 ml Klare Gemüsebrühe
150 g Frischkäse Kräuter
100 g Käsespindel
800 g Alaska Seelachs Filet
30 g Semmelbrösel (Paniermehl)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 1 Liter Gemüsebrühe aufkochen lassen und Brokkoli darin knackig dünsten. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Knoblauch schälen und pressen. Frischkäse nach würzen (z.B. mit Pfeffer, Knoblauch,...). Fisch auftauen, waschen, trocken tupfen und mit dem Frischkäse oben und von den Seiten bestreichen. Tomatenstücke, -mark und passierte Tomaten in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und dem Oregano würzen. Tomatenmasse und abgetropften Brokkoli in eine Auflaufform geben, den Fisch darauf setzen. Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Paniermehl und Reibekäse mischen und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20-25 min. backen
Anschließend 5-10 min. ruhen lassen

Nährwerte pro Portion

363,65 kcal, 10,4g Fett, 25,74 Fett%

Eingetragen von Nicole.

Aufrufe seit 04.06.2001: **841**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Christstollen

Zutaten (für 25 Portionen)

125 ml Milch (0,3%)

125 g Halbfettmargarine flüssig

1 Ei

3 EL Rum

500 g Mehl (Type 1050)

50 g Fruchtzucker

50 g Zitronat

25 g Orangeat

50 g Mandeln (gemahlen)

100 g Sultaninen

1 Prise Salz

2 Prisen Zimt

2 1/2 TL Trockenhefe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zubereitung wie Hefeteig. Teig ist auch prima im Brotbackautomaten mit Knetfunktion herzustellen. Anschließend 1 Std. bis 1 1/4 Std. bei 180°C backen.

Nährwerte pro Portion

135 kcal, 3,5g Fett, 23,33 Fett%

Bemerkung

Teig ergibt Christstollen mit 1000g

Eingetragen von Karin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **298**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kabeljau in Orangen-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)
4 Kabeljau-Koteletts (à ca. 200 g)
Saft von 1/2 Zitrone
1 Glas (400 ml) Fischfond
Salz, weißer Pfeffer
2 Orangen (unbehandelte)
etwas frischer Estragon oder Petersilie
100 g Schlagsahne
2 EL heller Soßenbinder

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kabeljau waschen und mit Zitronensaft beträufeln. Fond erhitzen. Fisch salzen, im Fond zugedeckt 12-15 Minuten gar ziehen lassen.

Orange waschen. Die Hälfte der Schale in dünne Streifen schneiden. Saft auspressen. Zweite Orange dick schälen, die weiße Haut dabei mit entfernen. Orange in Scheiben schneiden. Estragon waschen und die Blättchen abzupfen. Fisch herausnehmen, warm stellen.

Orangensaft und Sahne zum Fond gießen. Aufkochen lassen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und binden. Estragon, Orangenschale und -scheiben kurz in der Soße erhitzen. Fisch und etwas Soße auf Tellern anrichten. Rest Soße extra reichen.

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 9g Fett, 20,77 Fett%

Beilagen

Wildreis oder Salzkartoffeln

Bemerkung

Vielleicht eine Alternative zur kalorienreichen Weihnachtsgans?;-)

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **300**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Reis-Shrimps-Pfanne

Zutaten (für 1 Portion)

150 g rote Paprikaschote
1 Lauchzwiebel
1 TL (5 g) Öl
60 g Langkornreis
150 ml Gemüsebrühe
50 g Shrimps (Krabbenfleisch)
Salz, weißer Pfeffer, Curry
1 gehäufter TL (5 g) Sesam

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. 1/2 TL Öl erhitzen. Gemüse und Reis darin andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten garen. 2. Shrimps abspülen und trockentupfen. 1/2 TL Öl erhitzen. Shrimps darin ca. 2 Minuten braten. Reis mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Shrimps unterheben und Sesam darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

370 kcal, 9g Fett, 21,89 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit max. eine 1/2 Stunde.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **503**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Obstsalat mit Vanille-Krokant-Soße	15.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Russischer Zupfkuchen I	15.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Fruchtiger Lauchsalat	15.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Grünkerneintopf	15.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Feuriger Linseneintopf	15.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Kirsch-Schmand-Kuchen	15.12.2001	👍👍👍👍👍	6 Bewertungen
Tagliatelle mit Champignon-Rahm	15.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Grüne Nudeln mit Hähnchen und Senf-Sahne	15.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Bunte Sonntagspfanne	13.12.2001	👍👍👍👍👍	8 Bewertungen
Ofengulasch	13.12.2001	👍👍👍👍👍	8 Bewertungen
Kartoffelomelette mit Pilzen	13.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Partygulasch	13.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Tomaten-Bihunsuppe	13.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Pikanter Thunfischaufstrich	13.12.2001	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Tortellini-Schinken-Gratin	12.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Hähnchen-Tomaten-Pfanne	12.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
After Eight Quark	12.12.2001	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Bunte Nudeln mit Fisch	12.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Ananas-Bohnen-Pfanne	12.12.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Hähnchen-Reis-Pfanne	11.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pasta mit Rahm-Champignons	11.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Putenbrust mit Ananas	11.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Weihnachtsmuffins	11.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Apfel-Auflauf	11.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Reisfleisch	11.12.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Quark-Geflügel-Salat	11.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Pizza	10.12.2001	👍👍👍👍👍	4 Bewertungen
Spekulatius-Mandarinen-Torte	10.12.2001	👍👍👍👍👍	4 Bewertungen
Brokkoli-Champignon-Lasagne	09.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Haselnuss-Spritzgebäck	09.12.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet

Obstsalat mit Vanille-Krokant-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)

1/4 l Milch

1 P. Dessert-Soße "Vanille" (ohne Kochen)

2 Orangen

1 Dose (234 ml) Ananas

250 g Erdbeeren

2 kleine Bananen

2 EL Zitronensaft

2 EL Zucker

evtl. 1 EL Amaretto-Likör

1 EL (10 g) Butter/Margarine

4 EL kernige Haferflocken

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch und Soßenpulver ca. 1 Minute kräftig verschlagen. Orangen schälen, dabei weiße Haut mit entfernen. Filets herausschneiden. Ananas abtropfen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln.

Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Vorbereitetes Obst mit Zitronensaft, 1 EL Zucker und evtl. Likör mischen.

Fett erhitzen. 1 EL Zucker darin unter Rühren goldbraun karamelisieren. Haferflocken darin rösten. Hälfte unter die Soße rühren. Über das Obst gießen. Mit Krokant bestreuen.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 6g Fett, 20,77 Fett%

Bemerkung

Geht schnell und kann natürlich mit jedem anderem Obst zubereitet werden.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **304**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Russischer Zupfkuchen I

Zutaten (für 16 Portionen)

Teig:

400 g Mehl
200 g Halbfettbutter
200 g Zucker
40 g Kakao
1 Ei
1 P. Backpulver

Füllung:

250 g Halbfettbutter
250 g Zucker
500 g Magerquark
2 Eier, 2 Eiweiß
1 P. Vanillezucker
1 P. Vanillepuddingpulver

Zubereitung

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen (am Besten mit den Händen) und mit 2/3 des Teiges eine Springform auslegen.

Für die Füllung alles miteinander verrühren (die Eiweiße steifschlagen und unterheben) und auf den Teig geben. Das restliche Drittel des Teiges darauf zupfen und bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 12,6g Fett, 32,4 Fett%

Bemerkung

Habe so weit wie möglich versucht, den Kuchen zu entfetten. Vielleicht hat noch jemand eine gute Idee, diesen Kuchen kalorienärmer oder fettärmer zu gestalten. Man könnte z.B. noch, um Kalorien zu sparen, anstatt Zucker Streusüße verwenden.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **808**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Fruchtiger Lauchsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Stangen Lauch.
- 1 Apfel
- 3 Eier
- 1 gr. Dose Ananas in Scheiben
- 1 Dose (314 ml) Mandarinen
- 1 Beutel Salatgewürz, z.B. MAGGI Salat mit Pfiff "Joghurt-Kräuter"
- 1 Becher (250 g) saure Sahne
- 1 Prise Pfeffer a.d. Mühle

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lauch putzen, waschen, in sehr dünne Ringe schneiden. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Apfel in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Eier hart kochen, pellen und in Viertel schneiden. Ananas abtropfen lassen, in Stücke schneiden und mit den Mandarinen zu den übrigen Zutaten geben. Salatgewürz mit saurer Sahne verrühren. Salat-Sauce mit den Salatzutaten mischen. Mindestens 3 Std. durchziehen lassen, evtl. mit 1 Prise Pfeffer würzen und abschmecken.

Nährwerte pro Portion

301 kcal, 8g Fett, 23,92 Fett%

Beilagen

Vollkorn- oder Roggenbrötchen

Bemerkung

In größerer Menge auch gut fürs Bufett geeignet.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **494**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Grünkerneintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
100 g Grünkern
1 1/2 l Wasser
6 EL klare Gemüsebrühe
1 Kohlrabi
5 Möhren
1 Stange Lauch
2 EL Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Grünkern zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. 1 1/2 l Wasser zugießen, Gemüsebrühe darin auflösen. Zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 1 Std. kochen. Mit einem Schaumlöffel zum Anrichten etwas Grünkern herausnehmen, restlichen Eintopf mit einem Schneidestab pürieren. Kohlrabi und 5 Möhren putzen, waschen, schälen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse in der Suppe ca. 10 Min. mitkochen. Zum Schluß den restlichen Grünkern zugeben. Den Eintopf auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion

134 kcal, 3g Fett, 20,15 Fett%

Beilagen

Evtl. Brot

Bemerkung

Die Zubereitung dauert etwas länger, ca. 1 1/4 Std.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **268**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Feuriger Linseneintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

1 große Stange Lauch
4 Möhren .
1 rote Chilischote
2 EL Sonnenblumenöl
120 g braune Linsen
120 g schwarze Linsen
100 g rote Linsen
1 1/2 l Wasser
3 TL klare Gemüsebrühe (Glas)
100 ml Weißwein
1 TL Zucker
1 Prise Safran
2 Stengel Basilikum
1 Becher Joghurt, 3,5% Fett

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und Lauch, Möhren sowie Chilischote darin andünsten. Braune und schwarze Linsen zugeben. 1 1/2 l Wasser zugießen, zum Kochen bringen und 3 TL klare Gemüsebrühe darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr 20 Min. zugedeckt garen. Nun die roten Linsen zugeben und weitere 15 Min. garen. Weißwein zugießen und mit Zucker und Safran abschmecken.

2 Stengel Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Mit Joghurt verrühren. Eintopf in Tellern anrichten und mit Basilikum-Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion

416 kcal, 9g Fett, 19,47 Fett%

Beilagen

Evtl. Brot

Bemerkung

Für die kalte Jahreszeit.

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **515**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kirsch-Schmand-Kuchen

Zutaten (für 24 Portionen)

250 g Halbfettbutter
2 Eier
2-3 Eiweiß
250 g Zucker
1 Prise Salz
300 g Mehl
2 TL Backpulver
2 Päckchen Vanillepudding
1 l 0,3% entrahmte Milch
2 Gläser Sauerkirschen
5 Becher saure Sahne
6 EL Zucker
Zimt und Zucker

Ø **Bewertung**



6 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Butter, Eiern, Zucker, Salz, Mehl, Backpulver (Mehl und Backpulver sieben) einen Rührteig herstellen, die steifgeschlagenen Eiweiße unterheben. Anschließend auf ein Backblech (Fettpfanne) streichen. 1 Liter Vanillepudding kochen und auf den Teig geben. Die abgetr. Sauerkirschen auf den Pudding geben und bei 175-200 Grad 40-45 min. backen.

5 Becher saure Sahne und 6 EL Zucker verrühren und auf den heißen Kuchen geben. Auf den kalten Kuchen Zimt und Zucker streuen.

Nährwerte pro Portion

226 kcal, 7g Fett, 27,88 Fett%

Bemerkung

Wird eigentlich mit Schmand bestrichen. Schmeckt nahezu genial!!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1003**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tagliatelle mit Champignon-Rahm

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tagliatelle (grüne und/oder weiße
Bandnudeln)
500 g Champignons
1 Dose Erbsen (Abtropfgewicht ca. 200 g)
2 mittelgroße Zwiebeln
2 dünne Stangen Lauch (ca. 200 g)
1 Bund Schnittlauch
3/8 l Gemüsebrühe
2 EL Creme fraiche
Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen, kurz waschen, abtropfen lassen und klein schneiden (geht flugs mit Eierschneider). Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen und klein hacken. Erbsen abtropfen lassen. Salzwasser zum kochen bringen, Bandnudeln hineingeben und ca. 10 Min. (Packungsanweisung) sprudelnd kochen lassen. Öl in großer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Pilze zufügen und ebenfalls andünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Lauch und Erbsen zugeben und noch einige Minuten köcheln lassen. Creme fraiche und Schnittlauch (etwas Schnittlauch aufheben!) unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Nudeln abtropfen lassen. Mit der Champignon-Soße auf Tellern anrichten. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion

600 kcal, 8,5g Fett, 12,75 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Eines meiner Lieblingsrezepte!

Würde mich interessieren, wie es Euch schmeckt...;-)

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **643**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Grüne Nudeln mit Hähnchen und Senf-Sahne

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g weiße Bandnudeln
250 g schmale grüne Bandnudeln
700 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Butter
1 Ei Öl
Salz und Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel
evtl. 1 Knoblauchzehe
3 EL Senf
150 g Sahne
etwas Zitronensaft
1/8 l trockener Weißwein
1 Kästchen Kresse

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne je 1 EL Butter und Öl erhitzen. Hähnchenstücke hineingeben, anbraten, salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
Zwiebel (und Knoblauchzehe) schälen und fein hacken.
Restliche Butter (1 EL) in der Pfanne erhitzen, Zwiebel (und Knoblauch) hineingeben und weich dünsten. Senf hinzugeben, unterrühren und mit Wein ablöschen. Das Ganze bei mittlerer Hitze um ein Drittel einkochen. Dann die Sahne zugießen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Hähnchenfleisch zugeben und nochmals 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.
Inzwischen die Nudeln bissfest kochen. Kresse abrausen. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Hähnchenbrust-Sauce in Tellern anrichten. Die Kresse über den Tellern abschneiden und so servieren.

Nährwerte pro Portion

809 kcal, 25g Fett, 27,81 Fett%

Bemerkung

Vorbereitungszeit ca. 15 Min.

Garzeit ca. 30 Min.

... finde es superlecker (ist allerdings nicht so kalorienarm)!

Eingetragen von Verena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **983**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bunte Sonntagspfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Schweinegulasch (mager)

3 Knoblauchzehen

3 gr. Zwiebeln

je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote

3 Tomaten

1 Dose Mais

1 Dose Champignons

1 P. Soße (je nach Geschmack, Bratensoße oder helle Soße...)

1/8 l Kondensmilch (4%)

Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer, Curry.

Ø Bewertung



8 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schweinefleisch anbraten, gew. Zwiebeln und Knoblauchzehen zugeben und glasig werden lassen. Paprikastreifen, enthäutete Tomatenwürfel, Mais und Champignons dazugeben. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze gar schmoren. Kondensmilch unterrühren und mit der Soße andicken. Mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

287 kcal, 4,2g Fett, 13,17 Fett%

Beilagen

Reis oder Salat.

Bemerkung

Habe das Rezept noch nicht ausprobiert, hört sich aber megalecker an. Würde mich freuen, wenn Ihr berichten würdet, wie es geschmeckt hat.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2326**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ofengulasch

Zutaten (für 6 Portionen)

1200 g Schweineschnitzel, mager
4 Zwiebeln
250 g Rohschinken-Würfel
1 Glas rote Paprika
1 Dose Pilze
1 Becher saure Sahne (10%)
1 Flasche Curry-Ketchup
Curry-Gewürz

Ø **Bewertung**



8 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schnitzfleisch in Streifen schneiden, anbraten und würzen, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in einen Bräter geben, den Ketchup mit der sauren Sahne mischen und mit viel Curry würzen. 1 1/2 Stunden im Backofen garen lassen.

Nährwerte pro Portion

472 kcal, 5,3g Fett, 10,11 Fett%

Beilagen

Reis oder Weißbrot

Bemerkung

Habe bislang nur das Originalrezept mit Bauchspeck und Schmand ausprobiert und das ist astrein!!!! Ich denke, daß die LF-Variante ebenso super schmeckt (ist ja nicht so sehr viel ausgetauscht!)

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1937**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelomelette mit Pilzen

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln
250 g Champignons
0,2 l Kräuter-Bouillon (Brühe)
100 g Zwiebeln
20 g Petersilie
Schnittlauch
2 kleine Eier
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln. Die Gemüsebrühe in einer beschichteten Pfanne aufkochen, dann die Kartoffeln und Zwiebelstücke hineingeben und etwa 10 min garen. In dieser Zeit die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Brühe sollte nicht ganz verkochen, evtl. Flüssigkeit nachgießen. Die Pilze dazugeben. Dann die Eier mit Kräutern, Paprikapulver und Pfeffer (Salz nach Geschmack) verquirlen. Temperatur runterstellen und die Eimasse in die Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze solange stocken lassen, bis die Omelette fest ist und an der Unterseite gebräunt. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion

254 kcal, 5,7g Fett, 20,2 Fett%

Beilagen

Grüner Salat

Bemerkung

Das ist so eine Art vegetarisches Bauernfrühstück

Eingetragen von elena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **538**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Partygulasch

Zutaten (für 15 Portionen)

1000 g Putenhackfleisch
1000 g Rindfleisch
1000 g Schweinefleisch (mager)
1000 g Lachsschinken
1000 g Zwiebeln
1000 g rote und grüne Paprika
1000 g Tomaten
2 Flaschen Schaschliksoße

Ø Bewertung



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten in einen großen Bräter, das Fleisch und Gemüse darauf verteilen. Zum Schluß die Schaschliksoße darüber gießen.

Im Backofen bei 180 Grad und geschlossenem Topf 2 Std. garen lassen. Weitere 30-60 min offen braten lassen.

Nährwerte pro Portion

367 kcal, 6,6g Fett, 16,19 Fett%

Beilagen

Reis oder Weißbrot

Bemerkung

Im Originalrezept wird Hackfleisch und Schinkenspeck verwendet. Superlecker!!!!

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1257**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomaten-Bihunsuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Putenhackfleisch
1 Glas Pilze, Konserve
1 große oder 2 kleine Dosen Tomatensuppe
1 große oder 2 kleine Dosen Bihunsuppe
1 Becher Saure Sahne 10%

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenhack bröseln und etwas anbraten, Pilze ebenfalls anbraten. Anschließend alles mit der Tomaten- und Bihunsuppe aufkochen und die Saure Sahne schmelzen lassen.

Nährwerte pro Portion

255 kcal, 9g Fett, 31,76 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Das Originalrezept ist mit Mett und Schmand. Habe leider bislang auch nur das Originalrezept ausprobiert, das ist spitzenmäßig und superlecker! Ich liebe es! Und ich denke, dieses abgewandelte ist bestimmt auch klasse! (Ich hoffe, ich habe es richtig ausgerechnet, hatte nämlich keine Fettangaben von der Bihunsuppe parat). Mit Baguette als Beilage sinkt der prozentuale Fettgehalt noch ein bisschen.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **382**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Pikanter Thunfischaufstrich

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kl. Dose Thunfisch in eigenem Saft
1/2 Paprikaschote
1 kl. Dose Mais
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Ketchup
1 EL Magerquark
Salz, Pfeffer, Petersilie, Basilikum

Ø Bewertung



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Thunfisch zerpfücken, mit allen anderen Zutaten gut vermischen.

Nährwerte pro Portion

213 kcal, 1,5g Fett, 6,34 Fett%

Beilagen

Vollkorntoast etc.

Bemerkung

Schmeckt super-lecker!

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1104**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tortellini-Schinken-Gratin

Zutaten (für 2 Portionen)

100 ml Milch, H fettarme 1,5%
125 g Delikateß Kochschinken
125 g Tortellini Tricolore, ungekocht
50 g Käseraspel
1 Beutel Maggi-Fix für Nudel-Schinken
Gratin

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Tortellini in eine flache Auflaufform geben und den in Würfel geschnittenen Schinken darüber geben.

400 ml Wasser und die Milch in einen Topf geben und erwärmen. Maggi Fix einrühren, zum Kochen bringen und eine Minute offen kochen lassen. Dann die Sosse über die Nudeln und den Schinken giessen.

Mit dem Käse bestreuen und im Backofen ca. 35 Minuten backen lassen.

Nährwerte pro Portion

480 kcal, 13g Fett, 24,38 Fett%

Beilagen

Ist so schon perfekt und macht pappsatt.

Eingetragen von Snoopy22.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1243**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Hähnchen-Tomaten-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 Tomaten
250 g Kirschtomaten
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Packung (200 g) passierte Tomaten
1 - 2 EL Balsamico-Essig
1 kleiner Zweig Rosmarin
1/2 Bund Majoran
100 g Zwiebeln
850 g Tomaten
20 g Olivenöl
5 g Salz
200 g Tomaten, Konserve
10 g Rosmarin, frisch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein zerdrücken. Tomaten putzen, waschen und vierteln bzw. halbieren (Kirschtomaten). Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen. Fleisch in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten zugeben, kurz mitbraten. Mit Essig und passierten Tomaten ablöschen, Rosmarin zugeben, alles etwa 10 Minuten schmoren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Majoran garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 7g Fett, 21 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eingetragen von Britta S..

Aufrufe seit 04.06.2001: **716**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

After Eight Quark

Zutaten (für 2 Portionen)

4-8 Stk. After Eight

300 g Magerquark

20 ml Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die After Eight (je nach Süße nehme man mehr) schön zermatschen(oder mit dem Pürrierstab besiegen). Den Quark mit der Milch dazu geben, kräftig rühren oder pürieren. In eine Schüssel füllen, oder Portionieren mit Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion

397,2 kcal, 4,06g Fett, 9,2 Fett%

Beilagen

Sehr gut dazu schmecken auch warme Lowfat Muffins

Eingetragen von Thekla.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1020**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bunte Nudeln mit Fisch

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Krabben
250 g Nudeln, gekocht
100 g Auberginen
100 g Paprika
450 g Tomaten,, Konserve
150 g Krebsfleisch
10 g frische kräuter nach Wahl

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen. Aubergine und Paprika waschen, kleinschneiden (nicht zu klein) und andünsten. Die Dose Tomaten und die Kräuter dazugeben(Würzen nach Wahl) und köcheln lassen (wer's al dente mag nur kurz, sonst etwa 20 Min.). Ganz zum Schluß die Krabben und das Krebsfleisch (man kann auch Surimi nehmen (Krebsfleischimitat)) und nochmals kurz aufkochen lassen. Alles mit den bunten Nudeln vermischen.

Nährwerte pro Portion

659,7 kcal, 5,2g Fett, 7,09 Fett%

Bemerkung

Eigene Kreation die super lecker ist und überraschend wenig Fett hat!

Eingetragen von Thekla.

Aufrufe seit 04.06.2001: **798**

[Zurück] [Drucken]

Ananas-Bohnen-Pfanne

Zutaten (für 3 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl
50 g Schafskäse 10% F.i.Tr.
200 g Ananas, frisch
1 Beutel Maggi Fix f.Chili con Carne
1 kleine Dose Kidneybohnen
1 Dose grüne Bohnen

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ananas und Schafskäse im Öl anbraten. Kidneybohnen und grüne Bohnen (mit Flüssigkeit) dazu, evtl.mit Wasser ablöschen. Maggi Fix einrühren, aufkochen.

Nährwerte pro Portion

166 kcal, 5,1g Fett, 27,65 Fett%

Beilagen

Reis oder Baguette

Bemerkung

Geht superschnell und ist total lecker! mal was ganz anderes!

Eingetragen von Inga.

Aufrufe seit 04.06.2001: **459**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchen-Reis-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Naturreis

1 Zwiebel

je 1 kleine rote, grüne und gelbe Paprika

1 Fleischtomate

4 Hühnerbrustfilets

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1/2 TL scharfes Paprikapulver

Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen, abtropfen lassen. Zwiebel würfeln, Paprika in Streifen schneiden. Tomate häuten, entkernen und würfeln.

Fleisch in grobe Stücke schneiden. Fleisch in 1 EL Öl anbraten, Knoblauch dazupressen, mit Salz, Pfeffer und

Paprikapulver würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebeln und Paprika im restlichen Öl 5 min anbraten.

Reis und Tomate zufügen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken. Fleisch dazugeben, bei milder Hitze 10 min

garen. mit Petersilie anrichten.

Nährwerte pro Portion

437 kcal, 10g Fett, 20,59 Fett%

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **853**

[Zurück] [Drucken]

Pasta mit Rahm-Champignons

Zutaten (für 3 Portionen)

250 g Penne Rigate
200 g Champignons
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
1 EL Öl
1/4 l Wasser
1 Beutel Maggi Fix für Rahm-Champignons
100 g Gorgonzola
1 Bund Petersilie, gehackt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen. Champignons und Zucchini in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und im Öl anbraten. Gemüse zufügen und 10 min dünsten. Wasser zugeben, Maggi Fix einrühren, zum Kochen bringen. Gorgonzola in Würfel schneiden, zufügen, schmelzen lassen. Alles zusammen anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

577 kcal, 16g Fett, 24,96 Fett%

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **745**

[Zurück] [Drucken]

Putenbrust mit Ananas

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Putenbrustfilet
- 1 walnußgroßes Stück Ingwer
- 1 geh. EL Stärke
- 2 EL Sherry
- 2 EL Sojasoße
- 1/2 TL Zucker
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Ananas
- 2 EL Öl
- 1/8 l Hühnerbrühe
- 1 Spritzer Essig

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch würfeln. Ingwer reiben, mit Stärke, Sherry, Sojasoße, Zucker, etwas Salz verrühren, Fleisch darin 1 h marinieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Ananas würfeln und im Öl kräftig anbraten und herausnehmen. Das Fleisch mit der Marinade unter ständigem Wenden 5 Min. braten. Zwiebel-Ananas-Mischung zugeben und die Brühe angießen. Zugedeckt 150Min. köcheln. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 4g Fett, 12,86 Fett%

Beilagen

Reis

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **680**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Weihnachtsmuffins

Zutaten (für 12 Portionen)

200 g Honig

3 Eigelb

2 Eiweiß

0,125 l Buttermilch

20 g Kakao, schwach entölt

200 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)

100 g Halbfettmargarine

7 g Backpulver

125 g Apfel

200 g Rosinen

2 TL Zimt

je 1/2 TL gem. Nelken, Kardamon, Macisblüte

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosinen in Buttermilch einweichen. Margarine mit Eigelben und Honig schaumig schlagen. Apfel reiben und mit dem Mehl unter den Teig rühren. Rosinenbuttermilch mit Kakao, Gewürzen und Backpulver verrühren und unter den Teig geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Backofen auf 190 C vorheizen und die Muffins ca. 45 min backen.

Abkühlen lassen und mit Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte pro Portion

232 kcal, 5,6g Fett, 21,72 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **730**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Apfel-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Äpfel
2 Eier
125 g Zucker
1 P. Vanillin-Zucker
125 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.
Eier mit Zucker und Vanilin-Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, sieben, unterrühren.
Apfelscheiben in den Teig geben, vorsichtig mischen. In einer Auflaufform in den vorgeheizten Backofen schieben. 175-200 Grad, 30 min.

Nährwerte pro Portion

355 kcal, 4g Fett, 10,14 Fett%

Beilagen

Vanillesoße

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **553**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Reisfleisch

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Sojasprossen
- 2 kl. Dosen Bambussprossen
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2 EL Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Sojasoße
- 150 g Reis
- 1 Msp. Sambal Oelek
- 1-2 EL Sambal Manis

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen. Fleisch grob würfeln, würzen und in 1 EL Öl anbraten. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Paprika würfeln. Fleisch aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Gemüse und Reis im restlichen Öl anbraten. Mit Sojasoße, Pfeffer und Sambal würzen. Fleisch zugeben.

Nährwerte pro Portion

346 kcal, 10,25g Fett, 26,66 Fett%

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **677**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quark-Geflügel-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Reis

800 g gekochtes Huhn (Glas)

je 1 rote und grüne Paprika

1 Zwiebel

1 kleine Dose Erbsen

150 g Magerquark

3 EL Majo

2 EL Ketchup

1 EL Curry

1/2 TL Ingwer

Salz, Pfeffer, Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen und erkalten lassen. Huhn abgießen, Fleisch würfeln. Die Paprika in kurze Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Reis, Huhn, Erbsen, Paprika, Zwiebeln locker mischen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und unterheben. Im Kühlschrank ca. 60 min ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

537 kcal, 13g Fett, 21,79 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **388**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pizza

Zutaten (für 4 Portionen)

Zutaten für den Hefeteig:

300 g Mehl

1 P. Trockenhefe

1 TL Zucker

1 TL Salz

1 EL Sonnenblumenöl

200 ml lauwarmes Wasser

Ø Bewertung



4 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

[Anm. d. Red.: Nährwerte beziehen sich nur auf den Teig, da Belag variabel!]

Zutaten für den Belag: (Menge beliebig)

Tomatenmark

Paprika

Zwiebel

Thunfisch im eigenem Saft

Mais, Konserve

geraspelter Käse (Du darfst) (nur nicht zuviel) ;-)

Oregano

Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit Hefe sorgfältig vermischen. Restliche Zutaten zufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten, Teig abgedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat. Teig leicht mit Mehl bestäuben und auf der Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech (38x28cm) ausrollen, vor den Teig als rand einen mehrfach geknickten Streifen Alufolie legen.

Pizzateig mit Tomatenmark bestreichen und mit Paprika, Zwiebeln, Thunfisch, Mais und Käseraspeln belegen. Und zum Schluß mit Oregano bestreuen.

Ober-/Unterhitze: Etwa 200°C (vorgeheizt)

Heißluft: Etwa 180°C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: Etwa 15 Minuten

Nährwerte pro Portion

285,4 kcal, 3,8g Fett, 11,98 Fett%

Bemerkung

Habe gedacht, da ich lf30 mache könnte ich sowas nicht mehr essen, und siehe da es ist lf30. :-)

Vielleicht gibt es ja hier noch mehr Pizzaliebhaber, die dachten sowas kann man nicht mehr essen. Und da dachte ich setze das Rezept mal hier rein.

Habe es übrigens von einer Freundin, und ich finde es sehr lecker!!!

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1502**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Spekulatius-Mandarinen-Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

200 g Spekulatius
50 g Halbfettmargarine
525 g Magerquark
1 EL Vanillezucker
1 TL Spekulatiusgewürz
abger. Schale einer Orange
3 EL Zucker
1 Blatt weiße Gelatine
einige Tropfen Süßstoff
300 g Mandarinen (Konserven, ohne Zucker)

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spekulatius zerbröseln. Margarine schmelzen, mit den Keksbröseln vermischen und in eine mit Back-Folie ausgelegte Springform (26 cm) drücken.

Quark mit Vanillezucker, Spekulatiusgewürz, Orangenschale + Zucker verrühren. Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen, ausdrücken, unter Erwärmen auflösen, mit den Mandarinen unter die Quarkmasse heben und mit Süßstoff abschmecken.

Mandarinencreme auf dem Boden verteilen, glatt streichen und ca. 3 Std. kalt stellen. Torte nach Wunsch mit feinen Orangenschalenstreifen verzieren.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 5g Fett, 27,27 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Für Weight-Watchers Mitglieder: pro Stück 3 Points

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **635**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Brokkoli-Champignon-Lasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl
10 g Räucherspeck, durchwachsen (Schwein)
250 g Champignons, frisch
300 g Lasagneplatten, ungekocht
150 g Broccoli (Brokkoli)
40 g Maggi Fix Lasagne

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Speck, Brokkoli und Champignons (beides sehr klein geschnitten, damit Lasagnestapel nicht zu hoch wird und zu viel Flüssigkeitszugabe erfordert) im Öl anbraten.

Speck ggf. herausfischen, so dass nur abgegebener Geschmack bleibt (man kann ihn aber auch drinlassen, ist ja nicht viel. Vegetarier können ihn gleich weglassen).

Mit 900ml Wasser ablöschen, Fix einstreuen, bisschen köcheln lassen. In eine Auflaufform zuunterst einen Löffel der Champignon-Brokkoli-Sauce geben, dann abwechselnd Lasagneplatten und Sauce schichten. Mit Sauce abschließen (falls zu wenig Flüssigkeit, d.h. nicht alle Platten bedeckt, evtl. Wasser nachgießen). Wenn gewünscht, Saure Sahne oder ein paar Käseraspel darüberstreuen. Backen, bis goldbraun.

Nährwerte pro Portion

445 kcal, 5,1g Fett, 10,31 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Inga.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1042**

[Zurück] [Drucken]

Haselnuss-Spritzgebäck

Zutaten (für 130 Portionen)

1 Ei
3 Eiweiß
100 g gem. Haselnüsse
150 g Halbfettmargarine
500 g Weizenmehl
200 g Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Weiche Margarine, Zucker, Ei und Eiweiß schaumig rühren. Gemahlene Haselnüsse und Mehl mischen und alles zu einem Knetteig verarbeiten. 1 h kühl stellen. Durch den Fleischwolf mit Zusatzgerät für Spritzgebäck drehen (für die Spritztüte ist der Teig zu fest). Stangen, Ringe oder "S" formen. Backblech mit Backpapier auslegen und bei 170° ca 10 min backen.

Nährwerte pro Portion

29,72 kcal, 1,02g Fett, 30,89 Fett%

Bemerkung





























Ist mein Lieblingsrezept, habs selbst entfettet und gleich ausprobiert. Sehen prima aus und schmecken echt lecker

Eingetragen von kessi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **462**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Baseler Lebkuchen	07.12.2001	 noch nicht bewertet
Zwiebelschnitzel II	07.12.2001	 3 Bewertungen
Apfelbrot II	07.12.2001	 2 Bewertungen
Gurke gefüllt mit Hähnchen	07.12.2001	 noch nicht bewertet
Tarzanschmaus	06.12.2001	 noch nicht bewertet
Berliner Brot	06.12.2001	 noch nicht bewertet
Geschüttelte Lebkuchen	05.12.2001	 1 Bewertung
Falsche Zimtsterne	05.12.2001	 noch nicht bewertet
Müsliriegel	04.12.2001	 1 Bewertung
Schokoladensirup	04.12.2001	 noch nicht bewertet
Wurstknödel mit Sauerkraut	04.12.2001	 noch nicht bewertet
Weizenknödel mit Quark	04.12.2001	 noch nicht bewertet
Lebkuchenstollen	04.12.2001	 1 Bewertung
Spaghetti in Sahnesoße	04.12.2001	 7 Bewertungen
Knuspermüsli	03.12.2001	 5 Bewertungen
Nudeln in Lauch-Rahm-Sauce	03.12.2001	 1 Bewertung
Kartoffelmehlplätzchen	02.12.2001	 noch nicht bewertet
Schoko-Kirsch-Muffins	02.12.2001	 1 Bewertung
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Hackklößchen	02.12.2001	 1 Bewertung
Apfel-Quark-Kuchen II	01.12.2001	 1 Bewertung
Löwenhappen	01.12.2001	 noch nicht bewertet
Putenfiletstreifensalat	01.12.2001	 3 Bewertungen
Honigplätzchen	30.11.2001	 3 Bewertungen
Karottenkuchen	30.11.2001	 noch nicht bewertet
Crunchies	30.11.2001	 noch nicht bewertet
Orangenkuchen	30.11.2001	 noch nicht bewertet
Seelachs mit Gurkengemüse	30.11.2001	 noch nicht bewertet
Rumtörtchen oder Ausstecherle	29.11.2001	 3 Bewertungen

Rote Linsensuppe

29.11.2001

🌟🌟🌟🌟🌟 noch nicht
bewertet

Gewürzplätzchen

29.11.2001

🌟🌟🌟🌟🌟 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 **22** 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Baseler Lebkuchen

Zutaten (für 50 Portionen)

375 g Honig
180 g Zucker
150 g Mandeln
50 g Orangeat
50 g Zitronat
Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
2 TL Zimt
1/2 TL Nelkenpulver
1/2 TL Muskatblüte oder eine Prise
Muskatnuß
50 ml Kirschwasser
4 EL Milch
2 Msp. Pottasche
500 g Mehl

Guß:

150 g Puderzucker
50 ml Wasser

Zubereitung

Honig und Zucker in einem Topf langsam erwärmen. Sobald die Masse kocht, die grob gehackten Mandeln zu geben. Von der Kochstelle nehmen und etwas abkühlen lassen. Alle Zugaten, außer Mehl und Pottasche und Milch zugeben und kräftig durchrühren. Dann die in Milch aufgelöste Pottasche und das Mehl untermischen.

Blech mit Backpapier auslegen und den noch warmen Teig darauf geben. Mit Mehl bestreuen und ausrollen (ist sehr weich und klebrig). Zuerst Quadrate (7 x 7 cm) einritzen, dann diagonal halbieren.

Die Lebkuchen bei 180 bis 200 Grad ca. 15 Minuten hell backen.

Lebkuchen samt Papier auf eine schnittfeste Unterlage gleiten lassen und sofort wie angezeichnet in Stücke schneiden. Puderzucker mit Wasser verrühren (man kann auch Zitronensaft oder Glühwein nehmen) und die Lebkuchen noch warm damit bestreichen. Evtl. mit kandierten Früchten verzieren solange der Guß noch nicht trocken ist.

Nährwerte pro Portion

113 kcal, 2g Fett, 15,93 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **356**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zwiebelschnitzel II

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Schnitzel (8 dünne Scheiben)

1 P. Zwiebelsuppe (für 3/4 l)

200 ml Milch (0,3 %)

200 ml Kondensmilch (4 %)

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel in eine Auflaufform legen, möglichst nebeneinander und pfeffern. Milch und Kondensmilch mischen und die Zwiebelsuppe hineinrühren, über das Fleisch gießen.

Im Backofen bei 200° C etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

287 kcal, 6,87g Fett, 21,54 Fett%

Beilagen

Gebackene Kartoffeln und ein Salat

Eingetragen von Andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1627**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfelbrot II

Zutaten (für 20 Portionen)

750 g geriebene Äpfel
250 g Zucker
1 EL Kakaopulver
500 g Weizenmehl (Typ 405)
1,5 P. Backpulver
250 g Rosinen
250 g Haselnüsse
1 EL Rum
1 gestr. TL Nelkenpulver
1 gestr. TL Zimtpulver

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel schälen und grob raspeln. Mit dem Zucker mischen und ca. 5-6 Std. stehen lassen. Danach die Zutaten dazugeben. Backofen auf 180° vorheizen, 60-70 Min. backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. In Alufolie einschlagen, es hält sich dort einige Tage.
Der Teig reicht für 2 Kastenformen.

Nährwerte pro Portion

261 kcal, 6,5g Fett, 22,41 Fett%

Bemerkung

Schmeckt super saftig!!!

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **802**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gurke gefüllt mit Hähnchen

Zutaten (für 3 Portionen)

3 Hähnchenbrüste
2 Salatgurken
2 Schalotten, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 Fleischtomaten
3 Scheiben Kastenweißbrot
5 entkernte Oliven
1 Zweig Rosmarin
1 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Ingwerpulver
1 Msp. Puderzucker
1 EL Sojasauce
Olivenöl
Pfeffer, Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Gurken halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausnehmen, mit einem Kugelausstecher die Gurken aushöhlen und das Ausgehöhlte klein hacken. Die Tomaten entkernen und würfeln. Schalotten und eine Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten. Tomatenwürfel, Gurkenstücke, gehackte Oliven und Rosmarin zugeben und schmoren, bis die entstandene Flüssigkeit weitgehend eingekocht ist. Dann das gewürfelte Weißbrot und Petersilie untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Aus einer Knoblauchzehe, Paprikapulver, Ingwer, Puderzucker, Pfeffer, Sojasauce und einem Esslöffel Olivenöl eine Marinade mischen und die Hähnchenbrüste damit einstreichen. In einer Pfanne mit Olivenöl die Hähnchenbrüste anbraten. Eine Brust etwas früher herausnehmen, klein schneiden und unter die Weißbrot-Tomatenmasse mischen. Die ausgehöhlten Gurken damit füllen, mit Olivenöl bepinseln und 10-15 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen geben. Die anderen Brüste fertig braten und warm stellen. Die gefüllten Gurken mit den Hähnchenbrüsten servieren.

Nährwerte pro Portion

148 kcal, 3,4g Fett, 20,68 Fett%

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **348**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Tarzanschmaus

Zutaten (für 1 Portion)

1 gek. Ei

1 Scheibe Roggenbrot (Graubrot)

1 Salatblatt

1 Tomatenscheibe

1 Scheibe Käse (oder andere Wurst)

etwas Magarine

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Brotscheibe mit Margarine bestreichen. Salatblatt und Tomatenscheibe zuerst und dann die Käsescheibe drauf legen.

Das Ei im Eierschneider in Scheiben teilen und auf das Brot legen.

Nährwerte pro Portion

294 kcal, 11g Fett, 33,67 Fett%

Bemerkung

Wer keinen Käse mag, nimmt stattdessen andere Wurst, statt der Tomate schmeckt auch Gurke sehr gut.

Eingetragen von Yvi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1151**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Berliner Brot

Zutaten (für 60 Portionen)

2 Eier
100 g Mandeln
65 g Vollmilchschokolade
250 g Weizenmehl
250 g Zucker
3 g Backpulver
100 g Puderzucker
2 EL warmes Wasser
65 g Apfelkraut
1 EL gemahlener Zimt

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier mit warmen Wasser und Zucker schaumig rühren. Nach und nach die übrigen Zutaten unterrühren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (besser geht's noch mit Alufolie, da der Teig ziemlich klebrig ist). Von den Mandel die Haut ablösen (in heißem Wasser kurz aufkochen) und dann auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. 15-20 Minuten bei 200 Grad backen.

Aus dem Puderzucker und ca 3. EL heißem Wasser einen Guß machen und über den Teig streichen, dann alles in kleine Eckchen schneiden. Teig reicht für ein Blech.

Nährwerte pro Portion

60 kcal, 1g Fett, 15 Fett%

Bemerkung

Apfelkraut gib'ts von Grafschafter bei der Marmelade.

Meine Mama macht das Berliner Brot schon immer an Weihnachten, schmeckt wirklich lecker.

Eingetragen von Kirsten.

Aufrufe seit 04.06.2001: **659**

[Zurück] [Drucken]

Geschüttelte Lebkuchen

Zutaten (für 64 Portionen)

30 g Honig
4 Eier
100 g Haselnuss
350 g Weizenmehl
300 g Zucker
20 g Vanillinzucker
1 P. Backpulver
180 g Joghurt 0,1 % Fett
30 g Grieß
250 ml Milch 0,3%
100 g Orangeat
100 g Zitronat (Sukkade)
3 TL Lebkuchengewürz
1 TL Nelkenpulver

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Zucker, Nüsse, fein gehacktes Orangeat und Zitronat, Vanillezucker, Backpulver und Gewürze in eine große Topperschüssel geben, verschliessen, entlüften und gut durchschütteln.

In einem großen Schüttelbecker (0,75 l Inhalt) Milch, Eier, Joghurt und Grieß mischen. Zu den trockenen Zutaten geben und nochmals gut durchschütteln. Mit einem Teigschaber gut vermengen. Ein Backblech mit Backalufolie auslegen, evtl. einen Backrahmen draufstellen und Teig einfüllen. Bei 200 Grad ca. 20 min backen. Kurz abkühlen lassen und mit Zuckerguß bestreichen. Noch warm in Rechtecke schneiden.

Nährwerte pro Portion

70 kcal, 1,44g Fett, 18,51 Fett%

Eingetragen von Brigitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **545**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Falsche Zimtsterne

Zutaten (für 50 Portionen)

250 g Haferflocken
1 Ei
50 g Butter
250 g Weizenmehl
250 g Zucker, braun
1/2 P. Backpulver
1/2 Zitrone, Saft und Schale
1 TL Zimt
Bittermandel-Essenz

Glasur:

50 Puderzucker
1/2 Eiweiss

Zubereitung

Die Haferflocken mit 50 g Zucker hellgelb rösten. Die Butter schaumig rühren, das Ei und den restl. Zucker mitrühren. Die Gewürze, die gerösteten Haferflocken, das Mehl und Backpulver zugeben (wenn nötig, 1-2 EL Milch) und alles zusammen verkneten. Auf Zucker 1 cm dick auswellen, Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Das Eiweiss und den gesiebten Puderzucker zur Glasur dick und schaumig rühren. Die Zimtsterne bestreichen und bei mittl. Hitze backen.

Nährwerte pro Portion

58,89 kcal, 1,24g Fett, 18,95 Fett%

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **738**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Müsliriegel

Zutaten (für 28 Portionen)

3 EL Honig

50 g Kokosraspel geröstet

50 g Haferflocken

150 g gem. Trockenfrüchte (Aprikosen, Äpfel,

Rosinen) gehackt

125 g Sultaninen

60 g gehobelte Mandeln

100 g Magermilchpulver

75-125 ml Orangensaft

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

1 rechteckige Form (20cm x 30cm) einfetten. Honig in einem Topf oder 30 Sek. in der Mikro erhitzen, Kokosraspeln, Haferflocken, Trockenfrüchte, Sultaninen, Mandeln, Magermilchpulver und den warmen Honig in eine große Schüssel geben. Mit den Händen mischen, dabei soviel Orangensaft zufügen, dass die Masse zusammenhält. Die Masse in die Form geben und gut flach drücken. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen. In Riegel schneiden.

Nährwerte pro Portion

65 kcal, 2g Fett, 27,69 Fett%

Bemerkung

Energie spendener Hohlenhydrate-Snack

Eingetragen von Mina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **556**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladensirup

Zutaten (für 1 Portion)
62 g Kakao (schwach entölt)
175 g brauner Zucker
150 ml Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucker und Kakaopulver mischen, unter ständigem Rühren das Wasser dazugeben. Die Mischung in einem Topf unter häufigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, evtl in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

858 kcal, 26,25g Fett, 27,53 Fett%

Bemerkung

Diesen Sirup kann man für Milchmixgetränke verwenden oder als Soße. Zum Verdünnen einfach etwas Milch hinzufügen.

Schmeckt auch toll in Quark.

Die Nährwerte habe ich nur für zwei Portion angegeben, da man ja immer wieder unterschiedliche Mengen braucht.

Eingetragen von Andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **380**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Wurstknödel mit Sauerkraut

Zutaten (für 4 Portionen)

140 g Kartoffelteig-Pulver (z.B. von Aldi/Hofer)
1 Ei
1/4 l Wasser
1 kleine Zwiebeln
1000 g Sauerkraut
200 g Putenbrust geräuchert
10 g Maismehl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Sauerkraut weich kochen, Maisstärke mit etwas Wasser verrühren und das Sauerkraut damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelknödelteig nach Packungsanleitung zubereiten (1 Ei in ein Behältnis geben, mit Wasser auf 1/4 l auffüllen, Kartoffelpulver einrühren, 15 Minuten quellen lassen) und in 4 Portionen teilen.

Zwiebel und geräucherte Putenbrust im Mixer zerkleinern, nach Geschmack mit Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Kräutern abschmecken und damit die Knödel füllen.

Knödel in kochendes Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

210,15 kcal, 2,06g Fett, 8,82 Fett%

Bemerkung

Hausmannskost duch Putenwurst entschärft, sehr kalorienarm und schnell zubereitet. Gutes Gelingen.

Eingetragen von Brigitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **495**

[Zurück] [Drucken]

Weizenknödel mit Quark

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

20 g Butter

175 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)

250 g Magerquark

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier trennen, Quark, Eigelbe und Butter zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz abschmecken. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Aus dem Teig Klöße formen und im nicht mehr kochendem Wasser gar werden lassen. Schwimmen die Klöße an der Oberfläche, sind sie fertig.

Nährwerte pro Portion

269 kcal, 7,85g Fett, 26,26 Fett%

Eingetragen von Bettina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **322**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Lebkuchenstollen

Zutaten (für 15 Portionen)

3 Eier

125 g Butterschmalz

80 g Mandeln

375 g Weizenmehl

250 g Zucker, braun

50 g Zitronat (Sukkade)

5 g Zimt

5 g Nelken (gemahlen)

1 gestrichener TL Natron

250 g Sultaninen

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schmalz, Zucker und Eier schaumig rühren, Zimt, Nelken und das in einer Tasse lauwarmen Wassers aufgelöste Natron zugeben. Dann die Sultaninen, Zitronat und Mandeln zugeben. Zuletzt gibt man das Mehl dazu, füllt die Masse in eine gut mit Butter bestrichene Kastenform und bäckt sie bei gleichmäßiger Hitze 1 1/4 bis 1 1/2 Std.. Die Hitze darf nicht stark sein, daß sie langsam Zeit hat zum Aufgehen, da die Masse sehr schwer ist (ca. 150° bis 200° C).

Den Stollen nach dem Backen auskühlen lassen und dann in Alufolie einpacken und ruhen lassen, damit er richtig durchziehen kann.

Nährwerte pro Portion

275 kcal, 12g Fett, 39,27 Fett%

Bemerkung

Das Rezept ist von meiner Urururoma. Originaltext ist aus ihrem alten Rezeptbuch, also bitte nicht über die Sprache wundern.

Ich habe die Rezeptberechnung mit Butter statt mit Butterschmalz gemacht, da ich das Butterschmalz nicht gefunden habe.

[Anm. d. Red.: Rezepte von der Urururoma dürfen bleiben.]

Eingetragen von BineB.

Aufrufe seit 04.06.2001: **479**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Spaghetti in Sahnesoße

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Nudeln

75 g Schmelzkäse 20% F.i.Tr.

150 ml Milch 1,5%

100 g Farmerschinken Virginia

200 g Champignons

1 gestrichener EL Stärke

1 TL gekörnte Brühe

1 TL Öl

Salz

Pfeffer

Muskat

Ø Bewertung



7 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen. Schinken in kleine Stücke, Champignons in Scheiben schneiden, im Öl anbraten. Milch dazugeben und Schmelzkäse darin auflösen. Stärke in etwas Wasser anrühren, zur Soße geben, aufkochen lassen. Gekörnte Brühe dazugeben, ordentlich mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nährwerte pro Portion

622 kcal, 8g Fett, 11,58 Fett%

Bemerkung

Schmeckt superlecker, man merkt keinen Unterschied zur echten Sahne. Und es geht total schnell.

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1641**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knuspermüsli

Zutaten (für 1 Portion)

4 EL Haferflocken

1-2 EL Zucker, braun

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne anrösten, Zucker dazugeben bis dieser karamelisiert. Immer gut rühren, damit der Zucker nicht anbrennt.

Nährwerte pro Portion

120,2 kcal, 1,6g Fett, 11,98 Fett%

Beilagen

Joghurt, Früchte

Bemerkung

Nach Geschmack kann auch noch Zimt oder Vanillezucker hinzugefügt werden.

Schmeckt ganz toll über Früchten und Joghurt.

Das Originalrezept stammt übrigens von lowfett.de, ist dort aber soo schwer auffindbar!

Eingetragen von Brigitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **981**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudeln in Lauch-Rahm-Sauce

Zutaten (für 2 Portionen)

250 ml Helle Soße
250 g Nudeln
5 g Knoblauch
350 g Porree (Lauch)
10 g Petersilie
0,25 l Hühnerbrühe
100 g Tomato al Gusto Kräuter
250 ml Milch 0,3%

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Lauch waschen und in Ringe schneiden. Tropfnass in einen Topf geben, und bei starker Hitze zusammenfallen lassen (sollte aber noch ziemlich knackig bleiben). Tomato al Gusto, Milch und helle Sauce dazugeben, mit Brühe aufgiessen und sämig einkochen lassen (dann wird auch der Lauch weich, wer den nicht weich mag, die Sauce getrennt zubereiten). Mit Knoblauch, viel Pfeffer und Petersilie pikant abschmecken und geniessen

Nährwerte pro Portion

610,05 kcal, 7,68g Fett, 11,33 Fett%

Beilagen

nüx - ist so vollkommen komplett ;o) Fleischfans können ja Putenbruststreifen dazugeben

Bemerkung

Für mich der perfekte Ersatz für Nudeln in Sahnesauce - schmeckt einfach cremig, lecker, und würzig.
Wollte heute unbedingt Lauch aber ebenso unbedingt auch Nudeln - und das ist dabei rausgekommen... *freu* ich sollte öfter improvisieren *ggg*
Achtung: die Portionen sind wirklich für hungrige Esser (also gross - wie bei mir immer *schäm*)

Eingetragen von Esme.

Aufrufe seit 04.06.2001: **853**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffelmehlplätzchen

Zutaten (für 40 Portionen)

250 g Margarine
250 g Zucker (evtl. etwas weniger, wer es nicht so süß mag)
1 Ei
1 Messerspitze Hirschhornsalz
375 g Stärkemehl
125 g Weizenmehl
2 Vanillezucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Teig zubereiten.

Entweder Plätzchen ausstechen oder kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Bei 190° C, ca. 12 Minuten backen.

Noch warm in den 2 Vanillezuckern wenden.

Nährwerte pro Portion

82 kcal, 1,7g Fett, 18,66 Fett%

Bemerkung

Ich weiß leider nicht, wieviele Plätzchen es gibt. Ich schätze mal ein Blech. Ich habe sie gerade bei einer Freundin probiert, sie sind sehr lecker. Evtl. etwas süß, deshalb lieber weniger Zucker nehmen.

Die Anzahl der Portionen und die Nährwerte der Portionen habe ich nur angenommen, weil es der Rechner nicht anders nahm. Hier die korrekten Angaben:

Gesamtkalorienanzahl ist 3303,75, 67,95 g Fett und somit 18,51 % Fett.

Eingetragen von Ilo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **440**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schoko-Kirsch-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Honig

100 g Halbfettmargarine

2 Eier

50 g Kakao

1/2 P. Backpulver

200 g Weizenvollkornmehl (oder normales)

350 g Süßkirsche (Glas)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Das Fett schaumig rühren und nach und nach Honig und Eier zugeben. Das mit Backpulver vermischte Mehl unterrühren. Kakao mit etwas Kirschsafte glatrühren und mit dem Teig vermengen. Kirschen unterheben und in Muffinförmchen füllen. Bei 200°C ca. 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

169 kcal, 5,5g Fett, 29,29 Fett%

Bemerkung

Durch das Weizenvollkornmehl und den Kakao sind die Muffins nicht (so) süß. Süßschnäbel sollten mehr Honig verwenden.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **786**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Hackklößchen

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei
500 g Kartoffeln
150 g Rinder-Hackfleisch
30 g Brötchen
75 g Magerquark
30 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
500 g Porree (Lauch)
1000 ml Klare Gemüsebrühe
30 g Frischkäse Gemüse
10 g Delikatess Senf

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und alles in die kochende Brühe geben. Die Suppe etwa eine Stunde köcheln lassen.

Das Brötchen 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. Hack und Quark in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken. Brötchen ausdrücken und zerpfücken. Mit der Frühlingszwiebel, Senf, Ei und Bröseln, Petersilie zum Hack geben. Gut verkneten, pfeffern und salzen. Mit den Händen 10 kleine Buletten/Frikadellen/ Klößchen/Fleischpflanzerl formen. Diese in der Suppe die letzten 10 Minuten mitgaren lassen.

Zum Schluss noch den Frischkäse hineinrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack pikant würzen. Noch etwas frische Petersilie darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

205 kcal, 7,5g Fett, 32,93 Fett%

Beilagen

Brot - muß aber nicht sein.

Bemerkung

Meine kleine Tochter ißt das leidenschaftlich gern!

Eingetragen von Sternchen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **729**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfel-Quark-Kuchen II

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier
125 g Halbfettmargarine
250 g Weizenmehl
250 g Magerquark
125 g Zucker
20 g Vanillinzucker
1 P. Backpulver
250 g Apfel

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Margarine, Zucker, Vanillinzucker und die Eier schaumig rühren. Den Quark dazugeben und gut unterrühren. Mehl und Backpulver dazugeben und rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Hälfte des Teiges in eine Kastenform geben. Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Die Hälfte der Äpfel auf den Teig legen. Restlichen Teig draufgeben. Die übrigen Äpfel auf dem Teig verteilen.
Backen bei 175 Grad 60-70 Minuten.
Gasherd 2-3 auch 60-70 Minuten.

Nährwerte pro Portion

205,84 kcal, 5,93g Fett, 25,93 Fett%

Bemerkung

Habe den Kuchen heute das erste Mal in meiner neuen Silikon Backform gebacken, haut echt hin mit dem Teil, kein Einfetten und keine Semmelbrösel zum Einstreuen nötig. Auch mit der Halbfettmargarine war Premiere, Schmeckt eigentlich nicht anders, als mit normaler Margarine.

Eingetragen von Marga.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1010**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Löwenhappen

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Zwiebel

400 - 500 g Fleisch (Schwein, Huhn, oder was man sonst gern isst)

Fett für die Pfanne

Ketchup (verschiedene Sorten, je nach Geschmack)

Gewürze (Pfeffer, Salz, Cayenne-Pfeffer, Paprika ...)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel schälen, hacken und anbraten. Fleisch in Würfel schneiden und in kleinen Portionen anbraten (damit es nicht zäh wird). Dann wieder alles zusammen in die Pfanne und Ketchup und Gewürze dazu. Unter Rühren heiß werden lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion

580 kcal, 5,5g Fett, 8,53 Fett%

Beilagen

Dazu passen Pommes, Brötchen oder Baguette. Und ein gemischter Salat.

Eingetragen von [neve.clark](#).

Aufrufe seit 04.06.2001: **769**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Putenfiletstreifensalat

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Packung Putenfiletstreifen 125 g

1 kleines Glas Tomatenpaprika

1 kleine Dose Pilze

Dressing:

ca. 2 EL Joghurt (0,1%)

ca. 5-6 EL Texicana Salsa (Tomaten-Chili-Sauce)

Zubereitung

Zutaten klein schneiden, mit dem Dressing verrühren und ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

180 kcal, 2,5g Fett, 12,5 Fett%

Beilagen

Brot, Weißbrot, Brötchen, Knäckebrot o.ä.

Bemerkung

Die Putenfiletstreifen gibt es bei uns fix und fertig gewürzt und gebraten im REWE-Markt. Ich essen den Salat am liebsten auf Brot oder Knäcke.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **823**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Honigplätzchen

Zutaten (für 150 Portionen)

100 g Honig

2 Eier

1 Eiweiß

350 g Zucker

1 El Zimt

10 g Kakaopulver

75 g Rosinen

75 g gemahlene Haselnüsse

500 g Weizenmehl

1 P. Backpulver

Ø Bewertung



3 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Honig erwärmen, bis er flüssig ist. Mit Eiweiß, Eiern und Zucker verrühren. Zimt, Kakao, Rosinen und gemahlene Nüsse zufügen.

Mehl mit Backpulver mischen und mit der Honigmasse zu einem festen Teig verkneten.

Zwei Zentimeter dicke Rollen formen und 1/2 Zentimeter dicke Scheiben abscheiden. Die Scheiben zu Kügelchen formen und mit einer Kuchengabel "plattdrücken".

Die "platten" Kügelchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Plätzchen im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten backen.

Danach evtl. mit einer Glühwein-Puderzucker-Glasur bestreichen und in einer Dose aufbewahren!

Nährwerte pro Portion

29,2 kcal, 0,4g Fett, 12,33 Fett%

Eingetragen von Manu.

Aufrufe seit 04.06.2001: **776**

[Zurück] [Drucken]

Karottenkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

70 g Haselnuss
200 g Weizenmehl
300 g Möhren (Karotten)
120 g Zucker
10 g Vanillinzucker
15 g Backpulver
4 Eier
10 g Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Karotten fein raspeln, Eier trennen und Eigelb mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Karotten und Haselnüsse unter die Eigelb-Masse heben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Karotten-Nuß-Masse heben. Kastenform (Länge 26 cm) mit Backfolie auslegen, Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas Stufe 2) ca 70 min backen. in der Form etwa 5 min ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Aufrufe seit 04.06.2001: **486**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Crunchies

Zutaten (für 40 Portionen)

Zutaten:

300 g Vollrohrzucker

100 g Halbfettmargarine

30 ml Honig

100 g Haferflocken

75 g Kokosnusssraspeln

150 g Weizenmehl

Salz

1 geschlagenes Ei

10 g Backpulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ofen auf 180°C erhitzen. Kuchenblech mit Backpapier auslegen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Bei niedriger Hitze, Zucker und Honig zufügen. Haferflocken, Kokosflocken, Mehl und Salz mischen. Ei und Backpulver schnell in die etwas abgekühlte Zuckermasse geben und einrühren. Mehlmischung dazugeben sobald es schaumig wird. Gut rühren. Teig auf das Backblech geben und auf mittlerer Schiene 20 Min.

backen, bis der Teig goldgelb ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort in 5 x 5 cm Stücke schneiden. Auf dem Blech auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion

72,5 kcal, 2,32g Fett, 28,8 Fett%

Bemerkung

Eigentlich für 1 Blech, 40 Portionen ist eine Circaangabe.

Aufrufe seit 04.06.2001: **712**

[Zurück] [Drucken]

Orangenkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

4 Eier

70 g Stärkemehl

5 g Backpulver (ca. 1 Kaffeelöffel)

200 g Puderzucker

2 EL Orangensaft

Schale von einer Orange

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier mit Zucker schaumig rühren. Stärkemehl mit Backpulver und Salz vermischen, nach und nach abwechselnd mit Orangensaft und der abgeriebenen Orangenschale in die Masse einrühren.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen, bei 160 Grad 15 Minuten backen, bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten fertig backen.

Nährwerte pro Portion

171,15 kcal, 3,1g Fett, 16,3 Fett%

Eingetragen von Daniela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **455**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Seelachs mit Gurkengemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Alaska Seelachs Filtes
50 g Kondensmilch, 4% Fett
400 g Gurken (1 Salatgurke)
10 g Dill
etwas Weißwein
etwas Gemüsebrühe, instant
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Salatgurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse vorsichtig entfernen und in Scheiben schneiden.

Den Seelachs salzen, in einen Topf mit etwas Weißwein legen und den Fisch darin ca. 6 min dünsten lassen. Fisch rausnehmen und warmstellen.

In den Fischesud die geschnittene Gurken reingeben mit Instant-Gemüsebrühe abschmecken und die Gurken darin garziehen lassen (sollen noch etwas Biss haben). Die Kondensmilch einrühren, den Dill dazu (wirklich erst am Ende der Garzeit, wird sonst bitter)nochmals kurz aufkochen lassen.

Gurkengemüse auf Teller anrichten, Fisch darauf legen.

Nährwerte pro Portion

192 kcal, 3,3g Fett, 15,47 Fett%

Beilagen

Wir essen das meist ohne Beilage, man kann aber gut Reis dazu essen.

Bemerkung

Schnell, leicht und lecker

Eingetragen von Ingrid.

Aufrufe seit 04.06.2001: **364**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rumtörtchen oder Ausstecherle

Zutaten (für 100 Portionen)

Für den Teig:

1 Ei

50 g Butter (wegen dem Geschmack :o)

100 g Halbfettmargarine: z.B.: Rama balance

300 g Weizenmehl

100 g Zucker

20 g Vanillinzucker

10 g Backpulver

Zum Bestreichen:

150 g Konfitüre, einfach je nach Geschmack

Glasur:

Puderzucker, Rum, bunte Streusel oder Schokostreusel

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig verkneten und ausrollen. Ausstechen und bei 150°C ca. 10 - 15 Minuten backen.

Immer zwei Plätzchen mit Konfitüre zusammenkleben.

Aus Puderzucker und Rum eine Glasur bereiten und auf die Plätzchen streichen und verzieren.

Nährwerte pro Portion

28 kcal, 0,9g Fett, 28,93 Fett%

Bemerkung

P.S.: für Kinder evtl. eine Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft bereiten

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **743**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Rote Linsensuppe

Zutaten (für 3 Portionen)

1 l Wasser

2 EL Klare Hühner-Bouillon

200 g rote Linsen

2 Zwiebeln, in grobe Würfel geschnitten

2 Knoblauchzehen, durchgepresst

1 Dose gestückelte Tomaten (400 ml)

Pfeffer

Kreuzkümmel (Cumin)

Ø Bewertung

☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und Hühner-Bouillon darin auflösen. Rote Linsen waschen, abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten zur Suppe geben und ca. 35-40 Minuten kochen. Mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Wer mag, kann die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Nährwerte pro Portion

257,65 kcal, 1,92g Fett, 6,71 Fett%

Bemerkung

Geht ganz fix und ist sehr lecker, Scheibe Brot dazu und die Mahlzeit ist komplett!

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **428**

[Zurück] [Drucken]

Gewürzplätzchen

Zutaten (für 40 Portionen)

500 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)
1 TL Zimt
1/2 TL Muskat
1/2 TL Koriander
1 TL Ingwer, gemahlen
100 g Halbfettbutter
75 g gehackte Nüsse
100 g Zucker, braun
180 g Kalinka Kefir mild 1,5%

Ø Bewertung



1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen, 1 Stunde stehen lassen. Ausrollen und ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200°C ca. 40 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

75 kcal, 2,4g Fett, 28,8 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **568**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Mocca-Monde	29.11.2001		1 Bewertung
Joghurt-Kirsch-Eis	28.11.2001		1 Bewertung
Gnocchi mit Tomatensoße	28.11.2001		noch nicht bewertet
Seeteufel im Kräuterbett	28.11.2001		noch nicht bewertet
Kokoszwieback-Makronen	28.11.2001		3 Bewertungen
Stangerl	28.11.2001		2 Bewertungen
Eisblumen	28.11.2001		2 Bewertungen
Hähnchen mit Linsen-Ananas-Gemüse	28.11.2001		noch nicht bewertet
Aachener Printen	28.11.2001		noch nicht bewertet
Putenröllchen	28.11.2001		noch nicht bewertet
Weißer Pfefferküsse	28.11.2001		noch nicht bewertet
Bunte Lebkuchenplätzchen	28.11.2001		noch nicht bewertet
Nudeln vom Blech	27.11.2001		1 Bewertung
Vanillehäufchen	27.11.2001		noch nicht bewertet
Schokoladen-Stollen	27.11.2001		3 Bewertungen
Schoko-CornFlakes Häufchen (Schoko-Crossies)	26.11.2001		1 Bewertung
Weihnachtszopf	26.11.2001		2 Bewertungen
Schokoladeneiscreme	26.11.2001		noch nicht bewertet
Schokoladen Sorbet (Eis)	26.11.2001		noch nicht bewertet
Haferflockenkekse	26.11.2001		1 Bewertung
Erdbeer-Joghurt-Creme zu Biskuitboden	26.11.2001		noch nicht bewertet
Hähnchenfleisch-Brottaufstrich	25.11.2001		5 Bewertungen
Kartoffelplätzchen	25.11.2001		noch nicht bewertet
Serbische Bohnensuppe	25.11.2001		2 Bewertungen
Kaubonbons	25.11.2001		noch nicht bewertet
Marzipanstollen	24.11.2001		noch nicht bewertet
Kaugummi	24.11.2001		noch nicht bewertet

Butterkeksskugeln	23.11.2001	👍👍👍👍👍 2 Bewertungen
Bananen-Quark	23.11.2001	👍👍👍👍👍 2 Bewertungen
Puten-Currygeschnetzeltes I	23.11.2001	👍👍👍👍👍 4 Bewertungen

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 **23** 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Mocca-Monde

Zutaten (für 110 Portionen)

180 g Halbfettmargarine
90 g Zucker (besser Fruchtzucker)
3 TL Instant-Espressopulver
200-230 g Mehl
1 Prise Salz

150 g Puderzucker
2 EL Kaffeelikör oder Espresso
1/2 TL Kakaopulver
evtl. Moccabohnen

Zubereitung

Margarine, Zucker und Espressopulver schaumig schlagen. Mehl und Salz mischen und unterkneten. Teig ca. 3 mm dick ausrollen und Monde ausstechen. Auf ein Blech legen und bei 180°C ca. 10 Min. backen. Puderzucker, Likör oder Espresso und Kakao glatt rühren. Monde damit betupfen und evtl. mit einer Moccabohne verzieren.

Nährwerte pro Portion

22 kcal, 0,7g Fett, 28,64 Fett%

Eingetragen von NinaL.

Aufrufe seit 04.06.2001: **539**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Joghurt-Kirsch-Eis

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Kirschen
1 EL Zitronensaft
100 g Joghurt 1%
2 EL Fruchtzucker
2 EL Magerquark

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Entkernte Kirschen mit Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Zucker mischen und unter das Kirschpüree mischen, glatt gerührter Quark vorsichtig unterheben und alles zusammen in ein Plastik- oder Stahlgefäß geben und ab damit in den Tiefkühler.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 1g Fett, 7,5 Fett%

Bemerkung

Statt Kirschen könnt ihr auch andere Früchte nehmen

Eingetragen von mucki26.

Aufrufe seit 04.06.2001: **494**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gnocchi mit Tomatensoße

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g mehligkochende Kartoffeln
40 g Lätta
1 Eigelb
1 gestrichener TL Salz, Pfeffer, Muskat
150 g Mehl
Für die Soße:
750 g Fleischtomaten
1 Bund Suppengemüse
8 Salbeiblätter
1 EL Thymianblättchen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffel waschen und mit Schale 25-30 Min. kochen. Für die Soße Fleischtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, würfeln. Suppengemüse putzen, waschen, fein würfeln. Kräuter hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im heißem Öl glasig andünsten. Tomatenwürfel zugeben und unterrühren. Lorbeerblatt zufügen. Würzen. Alles aufkochen, ca. 20 Min. köcheln lassen. Abschmecken. Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Fett zerlassen, etwas abkühlen lassen. Fett, Eigelb, Gewürze und Mehl unter die Kartoffelmasse kneten. Abschmecken.

Kartoffelteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche portionsweise zu ca. 2 cm. dicken Rollen formen. In fingerbreite Stücke schneiden. Jeweils die Schnittflächen mit einer bemehlten Gabel leicht eindrücken. Gnocchi auf ein bemehltes Tuch oder Tablett legen.

Gnocchi in reichlich kochendem gesalzenem Wasse 2-3 Min. garen. Gut abtropfen lassen und mit der heißen Tomatensoße anrichten. Nach Wunsch mit Thymian und Salbei garnieren.

Nährwerte pro Portion

380 kcal, 9g Fett, 21,32 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca 2 1/2 Std.

Eingetragen von karina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **758**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Seeteufel im Kräuterbett

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Kabeljaufilet
6 EL gehackte Petersilie
100 ml Kaffeesahne(10%)
2 Eiweiß
2 EL trockener Sherry
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
400 g Seeteufel
200 g Reis
Salz

Für Sauce:

200 g rote Bete
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
4 EL Sahne
1 EL Saucenbinder

Zubereitung

Kabeljaufilet mit 4 EL Petersilie, Kaffeesahne, 1 Eiweiß, 1 EL Sherry und Gemüsebrühe pürieren. Seeteufel auf Pergamentpapier legen und mit der Fischmasse bestreichen. Pergamentpapier zusammen mit Seeteufel aufrollen und Seiten mit etwas Bindfaden fest verschließen. Wasser in Dampftopf füllen, Paket auf ein Sieb legen und 30 Min. dämpfen. Reis kochen. Rote Bete mit Gemüsebrühe, Sherry, Sahne pürieren. Masse in Topf geben, aufkochen und mit Saucenbinder binden.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 8g Fett, 17,14 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **367**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Kokoswieback-Makronen

Zutaten (für 0 Portion)

4 Eiweiß

1 Prise Salz

1 TL Citrobäck

200 g Zucker

200 gemahlener Kokoswieback

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eiweiße mit Salz und Citrobäck sehr steif schlagen. Danach weiterschlagen und Zucker langsam einrieseln lassen. Zwieback unterheben und Masse ca.30 Min.ruhen lassen. Backofen auf 175Grad vorheizen. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf Blech setzen. Makronen ca.20 Min. auf mittleren Schiene backen.

Nährwerte pro Portion

40 kcal, 0,5g Fett, 11,25 Fett%

Bemerkung

Wer mag kann Masse auch auf Oblaten setzen

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **656**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Stangerl

Zutaten (für 55 Portionen)

140 g Zucker

2 P. Vanillezucker

1 Prise Salz

4 Eigelb

1 Ei

120 g Speisestärke

1 P. Vanille-Puddingpulver

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz, Eigelbe und Ei cremig rühren. Speisestärke und Puddingpulver zufügen. Alles zu glattem Teig verarbeiten und 2h ruhen lassen. Teig in Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und auf ein Blech etwa 5cm lange Teigstreifen spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C auf der 2. Leiste von oben ca.10 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

25 kcal, 0,5g Fett, 18 Fett%

Bemerkung

Wer will kann die Stangerl noch mit einem Guß aus 50g Vollmilchkuvertüre verzieren.

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **494**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Eisblumen

Zutaten (für 50 Portionen)

125 g Mehl
1/2 TL Backpulver
1 P. Citrobäck
1 Vanilleschote
100 g Speisestärke
75 g Puderzucker
40 g Butter
1 Ei
2 EL Schmand
1 Eigelb
2 EL Kondensmagermilch (4%)
3 EL Hagelzucker

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl und Backpulver in Schüssel sieben, Citrobäck, Vanillemark, Speisestärke und Puderzucker dazugeben. Butter in kl. Flöckchen daraufsetzen. Alles zusammen mit Ei und Schmand schnell zu Teig verarbeiten. Min. 1h kalt stellen. Eigelb und Milch verrühren.

Mürbeteig auf bemehlter Fläche etwa 3 mm dünn ausrollen und mit Blumenform Plätzchen ausstechen. Auf Blech setzen, mit der Eigelbmischung bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

35 kcal, 1g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Petra aus LF30 Weihnachten.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1001**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchen mit Linsen-Ananas-Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen)

1,2 kg Hähnchenteile
1 Dose Ananas in Stücken (560 g Einwaage)
1 Messerspitze Sambal oelek
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
2 Zwiebeln (100g)
1 Bund Suppengemüse
20 g Margarine
1/2 l Gemüsebrühe
300 g rote Linsen
4 EL Balsamessig
Zucker
1 Bund glatte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenteile waschen, trockentupfen. Ananas auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und den Saft auffangen. Ananassaft und Sambal oelek verrühren, über die Hähnchenteile gießen und ca. 30 Min. marinieren. Hähnchenteile herausnehmen, trockentupfen, würzen. Keulen auf die Fettfangschale legen, bei 175° 20 Min. braten. Hähnchenbrüste und -flügel zugeben, weitere 40 Min. braten. Zwischendurch mit Öl bepinseln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Suppengemüse putzen, waschen, kleinschneiden. Fett erhitzen, Zwiebeln und Suppengemüse darin andünsten. Brühe und Marinade zugießen, ca. 20 Min. garen. Rote Linsen zugeben und alles weitere ca. 10 Min. garen. Ananasstücke zugeben, erhitzen. Mit Balsamessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und über das Linsen-Ananas-Gemüse streuen. Alles anrichten.

Nährwerte pro Portion

750 kcal, 18g Fett, 21,6 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.

Eingetragen von karina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **314**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Aachener Printen

Zutaten (für 50 Portionen)

500 g Zuckerrübensirup
3 EL Wasser
5 g Pottasche
250 g Zucker
100 g Orangeat
600 g Mehl
2 TL gemahl.Anis
2 TL gemahl.Koriander
2 TL gemahl.Zimt
1/2 TL gemahl.Piment
1/2 TL gemahl.Kardamon
1/2 TL gemahl.Nelken
1 TL Natron
50 g Hagelzucker/Kuvertüre

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Sirup mit Wasser und Pottasche erwärmen und Zucker darin auflösen.

Mischung auf Handwärme abkühlen lassen. Orangeat fein würfeln und mit Mehl, Gewürzen unter Sirup kneten. Dann Teig abdecken und 24 h kühl stellen.

Teig auf bemehlter Fläche etwa 4mm dick ausrollen. In etwa 3x8cm große Stücke schneiden und auf Blech bei 200°C auf mittlerer Schiene ca. 15 Min.backen. Die noch warmen Printen mit Hagelzucker bestreuen oder mit Kuvertüre dünn überziehen.

Nährwerte pro Portion

95 kcal, 0,1g Fett, 0,95 Fett%

Eingetragen von Aus LF 30 Weihnachten.

Aufrufe seit 04.06.2001: **397**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putenröllchen

Zutaten (für 4 Portionen)
4 dünne Putenschnitzel (à 200g)
75 g getrocknete Aprikosen
1/4l Cidre od. Apfelsaft
1 Schalotte
20 g Lätta
750 g Sauerkraut
1 Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
20 ml Öl
1/8l Brühe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenschnitzel waschen, trockentupfen. Aprikosen in 1/8 Cidre oder Apfelsaft ca 20 Min. einweichen. Schalotte abziehen, fein würfeln und im heissen Fett andünsten. Sauerkraut etwas zerpfücken, zugeben und adünsten. Schnittlauch waschen, trockentupfen, und mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden. Zum Sauerkraut geben. Mit einer Prise Zucker und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Putenschnitzel salzen, pfeffern. Jeweils etwas Sauerkraut daraufgeben, aufrollen und zusammenbinden. Putenröllchen im heissen Öl anbraten. Herausnehmen.Bratensatz mit Brühe ablöschen und das Sauerkraut hineingeben. Putenröllchen darauf legen und ca. 10 Min. schmoren. Nach Wunsch zum Schluss noch etwas rohes, fein gehacktes Sauerkraut untermischen und mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 12g Fett, 25,12 Fett%

Beilagen

Salzkartoffel

Eingetragen von karina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **529**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Weißße Pfeffernüsse

Zutaten (für 40 Portionen)

5 Eigelb

250 g Weizenmehl

250 g Zucker

etwas Zimt

abgeriebene Schale 1/2 Zitrone

1 Msp. Hirschhornsalz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eigelb und Zucker schaumig rühren, Mehl und Gewürze zugeben und verrühren. Als letztes das Hirschhornsalz unterheben. Den Teig zu kleinen Bällchen formen und auf ein gefettetes Blech setzen. Bei 160-180°C im vorgeheizten Ofen in 30 min. hellgelb backen.

Nährwerte pro Portion

55 kcal, 0,83g Fett, 13,58 Fett%

Bemerkung

Die Menge ist wieder nur geschätzt.

Eingetragen von NinaL.

Aufrufe seit 04.06.2001: **384**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bunte Lebkuchenplätzchen

Zutaten (für 40 Portionen)

50 g Halbfettmargarine
175 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Ei
1 Eigelb
100 g Honig
1 TL gemahlener Anis
je 2 TL gemahlene Nelken und Zimt
500 g Mehl
1 P. Backpulver
3 EL Milch

Guß:

z. B.

Kuchenglasur (hell & dunkel)

Zitronenfettglasur

100 g Puderzucker mit 1 EL Kirschsaff verrühren

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fett, Zucker, Vanillezucker schaumig rühren. Ei, Eigelb, Honig, Gewürze zufügen. 2/3 des Mehls und Backpulver übersieben und mit der Milch unter den Teig arbeiten. Restliches Mehl unterkneten und den Honigteig als Kugel gut abgedeckt etwa 30 Minuten kalt stellen. Zu einer Platte von 3 mm Stärke ausrollen und beliebig kleine Formen ausstechen. Auf ein leicht gefettetes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 8-10 Minuten backen. Vom Blech nehmen. Glasieren.

Die Plätzchen nach Belieben verzieren, solange die Glasur weich ist. Fest werden lassen. In Blechdosen verpackt 4 Wochen haltbar.

Nährwerte pro Portion

78,95 kcal, 0,94g Fett, 10,72 Fett%

Bemerkung

Keine Ahnung, wieviele Portionen dabei rauskommen. Habe ich jetzt geschätzt, damit ich das Rezept eintragen kann.

Eingetragen von NinaL.

Aufrufe seit 04.06.2001: **506**

[Zurück] [Drucken]

Nudeln vom Blech

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

200 g Kondensmilch, 4% Fett

500 g Nudeln

280 g Paprika (ca. 2 Stk.)

300 g Porree (Lauch) (ca. 2 Stangen)

250 g Kirschtomaten

125 g Käseraspel

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Porree putzen und in dicke Ringe schneiden, Paprika in Streifen schneiden und die Kirschtomaten halbieren. Die Nudeln kochen und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Porree zugeben und mit garen. Beides in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nun die Eier mit der Milch und dem Käse verühren und gut mit Pfeffer und Salz würzen. Nun ALLES in einer großen Schüssel gut mischen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und alles darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 200° (Heizluft 175°) ca. 30 Min. backen. Sollten die Nudeln während der Zeit zu dunkel werden mit Alufolie abdecken.

Nährwerte pro Portion

691,14 kcal, 16,32g Fett, 21,25 Fett%

Bemerkung

Die Nudeln schmecken auch sehr gut kalt.

Eingetragen von Babsi / Bärbel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1577**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vanillehäufchen

Zutaten (für 50 Portionen)

6 Eier

500 g Weizenmehl

500 g Zucker

10 g Vanillinzucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucker und 3-6 Eier schaumig rühren, Mehl und Vanillezucker dazu geben. Kleine Häufchen auf ein Blech setzen, an warmer Stelle trocknen, bis sich eine Haut gebildet hat. Bei mäßiger Hitze (ca. 180°C) nach Ermessen goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

84,58 kcal, 0,85g Fett, 9,04 Fett%

Bemerkung

Ich weiß nicht genau, wieviele Portionen dabei rauskommen, ist jetzt nur geschätzt. Habe es noch nicht ausprobiert - habe es beim Stöbern gefunden.

Eingetragen von Ninal.

Aufrufe seit 04.06.2001: **717**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schokoladen-Stollen

Zutaten (für 20 Portionen)

1 Ei

250 ml Milch 1,5%

75 g Schokoladentropfchen

75 g Halbfettmargarine

500 g Weizenmehl

80 g Zucker

5 g Salz

40 g Hefe (Würfel)

100 g Zartbitterschokolade (Kuvertüre)

Ø Bewertung



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Milch, Mehl, Zucker, Hefe, Salz einen Hefeteig herstellen. 30 min. gehen lassen. Gut durchkneten, Ei und Fett unterkneten, 1 Std. gehen lassen. Schokolade unterkneten, auf ein mit Papier ausgelegtes Blech legen und 20 min. gehen lassen. Bei 175°C ca. 45-50 min backen. Auskühlen. Anschließend mit Schokolade (Kuvertüre) glasieren.

Nährwerte pro Portion

175,95 kcal, 5,15g Fett, 25,71 Fett%

Bemerkung

Habe es mit Vollmilchschokolade berechnet, da ich keine anderen Angaben hatte.

Eingetragen von NinaL.

Aufrufe seit 04.06.2001: **862**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schoko-CornFlakes Häufchen (Schoko-Crossies)

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Schokolade (Vollmilch oder

Halbbitter)

150 g Corn Flakes

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schokolade in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen lassen. Mit den Corn Flakes mischen und dabei ein bisschen zerdrücken. Häufchen auf einem Brett löffeln und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

1089 kcal, 33,5g Fett, 27,69 Fett%

Bemerkung

Man kann auch statt der Cornflakes Haferflocken nehmen, trocken in der Pfanne angeröstet. Oder beides zusammen.

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **887**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Weihnachtszopf

Zutaten (für 10 Portionen)

Zutaten:

400 g Weizenmehl, glatt
1 P. Trockengerm/Trockenhefe
1/8 l fettarme Milch
1 EL Zucker
etwas Salz
50 g Halbfettbutter

Topfенfülle:

40 g Staubzucker/Puderzucker
1 EL Vanillepuddingpulver
250 g Topfen 10%/Quark
1 Dotter/Eigelb
1 TL geriebene Zitronenschale

Ei zum Bestreichen

Fett für die Kastenform

Zubereitung

Vorbereitung:

Mehl mit Trockengerm vermischen. Halbfettbutter in lauwarmen Milch auflösen. Zucker und Salz einrühren und zum Mehl gießen. Nach Bedarf noch etwas Milch zugießen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und 25 Minuten gehen lassen.

Für die Topfenfülle Staubzucker und Dotter schaumig rühren. Puddingpulver, Topfen und Zitronenschale einrühren.

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Den Teig dünn zu einem Rechteck ausrollen. In 3 gleich breite Streifen schneiden. In der Mitte der Streifen, der Länge nach die Füllungen verteilen. Die Teigstreifen einrollen. Aus diesen drei Teilen einen Zopf flechten. Den Zopf in eine befettete Kastenform legen und aufgehen lassen. Danach mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr ca. 50 Minuten backen.

Den Kuchen erst nach dem Auskühlen aufschneiden.

Nährwerte pro Portion

216 kcal, 3,3g Fett, 13,75 Fett%

Eingetragen von mimi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **746**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Schokoladeneiscreme

Zutaten (für 6 Portionen)

275 g Exquisa Vital 5 % absolut

250 ml Milch 0,1%

45 g Kakao, schwach entölt

100 g Zucker

8 EL Magermilchpulver

125 ml kaltes Wasser

1 TL Vanilleextrakt

15 g Edelbitterschokolade gerieben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für die Grundsauce Kakao, Zucker und Milchpulver mischen. Wasser, Vanille und geriebene Schoko zufügen, zu einer glatten Paste verrühren und über kleiner Flamme unter ständigem Rühren einmal aufwallen lassen. Frischkäse und Milch in der Küchenmaschine glatt rühren, die Kakaocreme unterrühren, die Masse in die Eismaschine geben und das Eis fertig stellen.

Nährwerte pro Portion

216,39 kcal, 4,8g Fett, 19,96 Fett%

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **465**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladen Sorbet (Eis)

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g feiner Zucker
575ml Wasser
60 g Kakao, schwach entölt
1/2 TL Vanilleextrakt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucker und Wasser in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zum Kochen bringen und 1min kochen lassen. Auskühlen lassen. Den Kakao in einer Schüssel mit etwas von dem Zuckersirup zu einer glatten Paste verrühren. Langsam den restlichen Sirup einrühren, bis der ganze Kakao glatt verteilt ist. Die Vanille einrühren und das ganze durch ein feines Sieb geben. Die erkaltete Mischung in eine Eismaschine geben oder in eine Schale füllen und in der Tiefkühltruhe halb fest gefrieren lassen. Dann in der Küchenmaschine cremig aufschlagen und erneut einfrieren

Nährwerte pro Portion

293,17 kcal, 3,15g Fett, 9,67 Fett%

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **303**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Haferflockenkekse

Zutaten (für 1 Portion)

250 g Vollkorn Haferflocken

1 Ei

3/16 l Milch 1,5% (187,5 ml)

65 g Halbfettmargarine

110 g Zucker

1 P. Vanillezucker

etwas abgeriebene ungespritzte Zitronenschale

1/2 P. Backpulver

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Margarine mit dem Zucker schaumig rühren. Das Eigelb unter Rühren hinzufügen, abwechselnd mit Backpulver vermischte Haferflocken, Zitronenschale und Milch einrühren. Zum Schluss den steifen Eischnee unterheben.

Auf das Backpapier werden mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen gesetzt.

Backen: mittlere Schiene, bei 200 Grad ca. 15-20 Minuten.

Nährwerte pro Portion

1856,1 kcal, 51,86g Fett, 25,15 Fett%

Bemerkung

Da ich das Rezept schon lange nicht mehr gemacht habe, habe ich keine Ahnung, wieviele Plätzchen das gibt. Deshalb keine Angaben zu Portionen.

Ich musste feststellen, dass die Masse aufgrund der Milch zu flüssig wurde. Geschmeckt haben sie super. Werde beim nächsten Mal die Milch weglassen oder nur ganz wenig davon nehmen. Beim Originalrezept, das ich abgespeckt habe, hatten sie Schmelzflocken genommen, was wohl die Milchmenge erklärt.

Eingetragen von Brigitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1179**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Erdbeer-Joghurt-Creme zu Biskuitboden

Zutaten (für 12 Portionen)

50 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
800 g Joghurt 0,1 % Fett
1000 g Erdbeeren
10 Blatt Gelatine

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für das Erdbeerpüree:

500g Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, mit 50g Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für die Creme:

Ein Sieb mit einem dünnen Küchentuch auslegen. Joghurt in das Sieb gießen und 1 Std. abtropfen lassen. Joghurt, Erdbeerpüree und 1 Päckchen Vanillinzucker mit einem Handrührgerät glatt rühren. 10 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 5 Min. einweichen. Abtropfen lassen. In einen Topf geben und unter Rühren langsam erwärmen, bis sich die Blätter auflösen (nicht Kochen)! Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, in die Erdbeer-Creme rühren. Springform mit Backpapier auslegen. Biskuitboden in die Form setzen, Erdbeer-Creme drübergeben, glatt streichen. Creme im Kühlschrank 2 Std. fest werden lassen, 500g Erdbeeren längs halbieren, Torte damit belegen.

Nährwerte pro Portion

108,63 kcal, 0,4g Fett, 3,31 Fett%

Bemerkung

Ißt man die Torte erst am nächsten Tag, dann mit Tortenguss überziehen!

Eingetragen von NinaL - von Bildderfrau.de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **517**

[Zurück] [Drucken]

Hähnchenfleisch-Brotaufstrich

Zutaten (für 6 Portionen)

10 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
3 g Knoblauch
20 g Petersilie
100 g Frischkäse mit Buttermilch
250 g Hähnchenbrust

Ø Bewertung



5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchen in einer Pfanne möglichst fettfrei braten (evtl. Pfanne mit Öl dünn auspinseln). Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Dann mit wenig Wasser ablöschen und zuende garen. Fleisch zerkleinern und in die Küchenmaschine geben. Frischkäse, Frühlingszwiebel (geht auch mit einer normalen Zwiebel), gehäutete Knoblauchzehe und Petersilie zugeben. Alles pürieren. Evtl. ein Schlückchen fettarme Milch zugeben. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion

66,7 kcal, 1,77g Fett, 23,88 Fett%

Beilagen

Brot/Brötchen mit Salat, Tomate Gurke und dem Aufstrich darauf. Mhhhh

Bemerkung

Idee aus Lets eat von Susan Powter, von mir etwas abgewandelt. Wird sonst mit dem selbstgemachten Frischkäse zubereitet und mit Brühe gegart.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1064**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelplätzchen

Zutaten (für 30 Portionen)

800 g gekochte Kartoffeln

100 g Mehl

1 P. Backpulver

2 EL Kräuter

Salz

Pfeffer

Muskat

Chilipulver

2 TL Lecithin

4 EL Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen. Mit Mehl, Backpulver, Kräuter, Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver mischen. Lecithin mit Wasser anrühren und zu der Kartoffelmasse geben. Mit den Händen durchkneten. Eine Rolle mit ca. 5 cm Durchmesser formen und etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier geben (nicht zu eng zusammensetzen, gehen noch etwas auf) und im Backofen bei 190° C etwa 30 Minuten backen, bis sie knusprig und braun sind.

Nährwerte pro Portion

35,7 kcal, 0,41g Fett, 10,34 Fett%

Bemerkung

Wir haben die Kartoffelplätzchen anstelle von Kroketten zu einem Geschnetzelten gegessen.

Ich kann mir gut vorstellen, daß sie allein mit einem Salat oder Apfelmus auch sehr gut schmecken.

Aufrufe seit 04.06.2001: **627**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Serbische Bohnensuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Zwiebeln
200 g Paprika
250 g Porree (Lauch)
10 g Olivenöl
350 g Bohnen, weiß, Konserve
500 g Schweinegehacktes
400 g geschälte Tomaten (grosse Dose)
500 g Glas Zigeunersosse

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl in einen Topf erhitzen, Zwiebeln würfeln und darin andünsten (nicht bräunen). Die Tomaten durch ein Sieb streichen und die weissen Bohnen, beides mit Flüssigkeit im Topf geben. Paprika und Porree kleinschneiden dazugeben. Alles 20-30 min. köcheln lassen. Zigeunersosse hinzufügen und mit etwas Pfeffer und Slaz würzen.

Nährwerte pro Portion

457,2 kcal, 13,16g Fett, 25,91 Fett%

Bemerkung

Köstlich. Habe das schon vor LF gerne gekocht (genau so). Wusste nicht das es LF ist. Nach dieser Berechnung, kann ich ohne schlechten Gewissen weiter Kochen.

Eingetragen von Rocio.

Aufrufe seit 04.06.2001: **597**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kaubonbons

Zutaten (für 0 Portion)

250 g Isomalt

50 g Sorbit

50 g Kokosfett

1 Msp. Zitronensäure (kristallin)

1/2 Meßlöffel Reinlecithinpulver

3 g Gelatine

6 g Wasser

10 Tropfen natürliches Fruchtaroma nach

Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gelatine in (6g) Wasser anrühren, quellen lassen. Wasser, Isomalt und Sorbit unter Rühren mit einem Holzlöffel erwärmen. Großen Kochtopf nehmen, Masse schäumt stark). Bei ca. 90 Grad beginnt das Isomalt manchmal, leicht zu klumpen. Das hört aber bei stärkerer Erhitzung wieder auf. Zwischendurch Kokosfett und Zitronensäure zugeben. Das Reinlecithin in wenig Wasser auflösen, unterrühren. Mit dem Thermometer die Temperatur kontrollieren. Kochen bis 136 Grad, dann den Topf vom Herd nehmen, sofort die Gelatine unterrühren. Zuletzt das Aroma zugeben. Masse etwas abkühlen lassen, auf eine gefettete Arbeitsplatte ausschütten. Sobald die Substanz nur noch handwarm ist, beginnt man zu ziehen (am Besten zu zweit). Einen Strang ziehen, umschlagen, wieder ziehen. Dann nach Belieben in Stücke schneiden. Die Masse ist nicht kariogen. In einer gut verschlossen Dose verwahren, damit sie nicht austrocknet.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **501**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Marzipanstollen

Zutaten (für 20 Portionen)

500 g Weizenmehl
40 g Hefe
75 g Zucker
125 ml Milch 0,3%, lauwarm
125 g Halbfettmargarine, zerlassen
eine Prise Salz
etwas Zitronenschale
30 g Orangeat
30 g Zitronat (Sukkade)
70 g Mandeln, gehackt
150 g Sultaninen
200 g Marzipanrohmasse
100 g Puderzucker
30 g Halbfettmargarine, zerlassen
50 g Puderzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröckelte Hefe mit 1 EL Zucker und einigen Eßlöffeln lauwarmer Milch in der Mulde mit etwas Mehl vom Rand zu einem weichen Vorteig anrühren, leicht mit dem Mehl bestäuben, gehen lassen. Lauwarme Margarine mit dem restlichen Zucker, Salz und Zitronenschale auf den Mehlrand geben, mit der lauwarmen Milch zu einem festen Teig abrühren. Zum Schluß Zitronat, Orangeat, Mandeln und Sultaninen zugeben und auf bemehltem Backbrett gut abkneten. Zugedeckt gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Backblech mit Backpapier belegen.

Die Marzipanrohmasse mit 100 g Puderzucker verkneten und zu einer Rolle formen. Den Stollenteig zu einem Rechteck auswellen, die Marzipanrolle einschlagen und das ganze zu einem Stollen formen. (Das Marzipan gut in Stollenteig einschliessen, weil es sonst ausläuft!). Das Ganze auf das Backblech legen und nochmal gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Stollen 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180°C reduzieren und noch ca. 50 Minuten weiterbacken.

Nährwerte pro Portion

261,55 kcal, 7,78g Fett, 26,77 Fett%

Bemerkung

Mein Mann liebt Marzipanstollen. Und damit ich auch hin und wieder mitessen kann diese etwas entfettete Version.

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **513**

[Zurück] [Drucken]

Kaugummi

Zutaten (für 50 Portionen)

100 Kau-Gum-Base

100 g Puderxylit

5 ml Krauseminzeöl (ätherisch)

(alles Hobbythek-Zutaten: www.spinnrad.de)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kaugummi Rohmasse auf 35-45 Grad erwärmen. Am besten im Backofen auf niedrigster Stufe, Backofen zwischendurch aus-einschalten (da niedrigste Stufe meist 50/zu heiß ist). Die Masse muß knetbar sein, wie ein Kuchenteig. Oder in der Mikro auf einem gefetteten Teller 2 Min. auf kleinster Stufe erwärmen. Unterlage und Hände etwas einölen, damit die Masse nicht klebt. Kneten, kneten, kneten. Ausrollen. Puderxylit daraufstreuen. Öl daraufgeben (geht auch mit Menthol, Pfefferminze, Salbei). Vorsichtig zusammenklappen, ausrollen, zusammenklappen, ausrollen bis alles gut vermenget ist. In Streifen schneiden oder zu Kügelchen rollen.

Nährwerte pro Portion

10 kcal, 0,1g Fett, 9 Fett%

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **691**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Butterkekskugeln

Zutaten (für 30 Portionen)

250 g Butterkekse

1 Glas Schattenmorellen (Abtropfgewicht 350 g)

50 g Puderzucker

1 EL Kakaopulver

1 TL Zimt

Zucker und Kakaopulver

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butterkekse zerbröseln, Schattenmorellen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Brösel mit Puderzucker, Kakao und Zimt mischen. So viel Kirschsafte (ca. 100 ml) hinzufügen, daß man alles zu einem festen, nicht zu nassen Teig verkneten kann. Den Teig zu einer 4 cm dicken Rollen formen und davon 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Jede Scheibe flach drücken, eine abgetropfte Kirsche auflegen, zur Kugel formen und in Zucker und Kakao wälzen.

Nährwerte pro Portion

62 kcal, 1g Fett, 14,52 Fett%

Bemerkung

Die Kekskugeln sind wegen ihres Feuchtigkeitsgehalts nicht lange haltbar und sollten am selben Tag gegessen werden.

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1128**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bananen-Quark

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Magerquark

150 g Banane

Saft von 1/2 Mandarine

Saft von 1/2 Zitrone

Süßstoff nach Geschmack

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer und vermischen.

Schmeckt total lecker.

Wer will kann auch Zucker nehmen, allerdings sollte dieser dann vorher in dem Saft aufgelöst werden.

Nährwerte pro Portion

265,75 kcal, 0,37g Fett, 1,25 Fett%

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **685**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Puten-Currygeschnetzeltes I

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Putenbrust

200 ml Kondensmilch, 4% Fett

1 Banane

1 große Dose "Tropen-Fruchtcoctail" von KIMONO
(glaub ich)

200 g Schmelzkäse von "Du Darfst" ("Schmelzli" -
heißt der glaub ich)

250 g Reis

Curry

Pfeffer

Ø Bewertung



4 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust in Stücke schneiden. In Pfanne anbraten und kräftig mit Curry würzen. Wenn Stücke angebraten, Tropen-Fruchtcocktail (mit Saft), Banane (reinschnippeln), Kondensmilch und Schmelzkäse dazugeben. Aufkochen lassen. Kräftig mit Curry und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Dazu den gekochten Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

1040 kcal, 17,5g Fett, 15,14 Fett%

Bemerkung

Ich weiß, es ist eine sehr große Portion Reis, aber es schmeckt uns immer so gut, dass wir viel zuviel essen. Ist schnell gemacht und schmeckt lecker. Im Originalrezept werden Sahne und normaler Schmelzkäse benutzt.







Eingetragen von Hannah.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1569**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Tiramisu - beschwipst	22.11.2001	1 Bewertung
Teeplätzchen	22.11.2001	noch nicht bewertet
Schwarz-Weiß-Gebäck	21.11.2001	2 Bewertungen
Kartoffel-Lauch-Gratin	21.11.2001	1 Bewertung
Sojageschnetzeltes mit Gemüse	20.11.2001	noch nicht bewertet
Leberknödelsuppe	19.11.2001	noch nicht bewertet
Kartoffel-Gemüsetopf italienisch	19.11.2001	1 Bewertung
Kartoffel mal anders (Fertigprodukt)	19.11.2001	2 Bewertungen
Gyrossuppe	19.11.2001	9 Bewertungen
Gemüserisotto	19.11.2001	noch nicht bewertet
Exotischer Reissalat	19.11.2001	4 Bewertungen
Schokoladenbrot	19.11.2001	1 Bewertung
Schokoladenpudding (Fertigprodukt)	19.11.2001	2 Bewertungen
Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	19.11.2001	noch nicht bewertet
Punschecken	18.11.2001	3 Bewertungen
Putenbrust in Pfifferling-Rahmsoße	18.11.2001	noch nicht bewertet
Überbackene Gnocchi	18.11.2001	4 Bewertungen
Honigbrot	17.11.2001	1 Bewertung
Kasseler-Pfirsich-Pfanne	17.11.2001	1 Bewertung
Weingummi (Gummibärchen/Gummibeeren)	17.11.2001	noch nicht bewertet
Blütenplätzchen	17.11.2001	1 Bewertung
Kirsch-Blechkuchen	16.11.2001	noch nicht bewertet
Ausstechpätzchen (super für Kinder)	16.11.2001	7 Bewertungen
Äpfel mit Vanillepudding	16.11.2001	2 Bewertungen

Lauch-Käse-Suppe	16.11.2001	 2 Bewertungen
Gyros spezial	16.11.2001	 1 Bewertung
Pusztá-Suppe	16.11.2001	 noch nicht bewertet
Ofenschnitzel	16.11.2001	 2 Bewertungen
Bratäpfel-Quarkauflauf	16.11.2001	 1 Bewertung
Gebratenes Sauerkraut mit Reis	16.11.2001	 2 Bewertungen

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 **24** 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Tiramisu - beschwipst

Zutaten (für 8 Portionen)

500 g Magerquark

einige EL Eierlikör

ggf. etwas Amaretto

400 g Exquisa Vital 5 % absolut

150 g Löffelbiskuit

etwas Kaffee oder Espresso (je nach

Belieben)

etwas Kakaopulver

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Löffelbiskuits auf den Boden einer Form schichten, mit Kaffee beträufeln (je nach Belieben) sollten allerdings nicht durchnässt werden, sonst schmeckts nicht mehr. Quark mit Frischkäse und Eierlikör verrühren, ggf. noch etwas Amaretto zufügen.

1/2 auf die Biskuits streichen, erneut Biskuits und Kaffee draufschichten, Creme darübergeben, glattstreichen. Zum Schluß noch Backkakao darübersieben.

Nährwerte pro Portion

165,3 kcal, 3,78g Fett, 20,58 Fett%

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **991**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Teeplätzchen

Zutaten (für 40 Portionen)

1 Ei
125 g Halbfettmargarine
250 g Weizenmehl
75 g Zucker
20 g Vanillinzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zutaten der Reihenfolge nach zu einem Knetteig verarbeiten, dünn ausrollen, runde Plätzchen ausstechen und auf ein Backblech legen. Die erkalteten Plätzchen evtl. mit zerlassener Kuvertüre oder Schokoguss verzieren. Bei 175 - 200°C 8 - 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

44,36 kcal, 1,44g Fett, 29,22 Fett%

Bemerkung

Von: Urbia.de - Teeplätzchen - nicht nur für Weihnachten.
Menge ist geschätzt.

Eingetragen von NinaL.

Aufrufe seit 04.06.2001: **672**

[Zurück] [Drucken]

Schwarz-Weiß-Gebäck

Zutaten (für 60 Portionen)

1 Ei
1 Eiweiß
125 g Halbfettbutter
15 ml Milch 1,5%
250 g Weizenmehl
150 g Zucker
20 g Vanillinzucker
1 gestr. TL Backpulver
1 Prise Salz
(evtl. ein Fläschchen Rum Aroma)

1 verquirltes Eiweiß
15 g Kakao
15 g Zucker
1 EL Milch

Zubereitung

Mehl mit Backpulver mischen. In eine Schüssel sieben, Zucker, Vanillezucker, Salz, Aroma, Ei und Butter zugeben. Alles verkneten und 1 h kalt stellen.

Teig halbieren. Einen Teil mit den restlichen Zutaten(zusammengerührt) verkneten. Teig verarbeiten wie gewünscht. Zum Beispiel Platten weiß und dunkel aufeinander, aufrollen, Scheiben abschneiden oder Schachbrettmuster oder eine Wurst in eine Teigplatte rollen, in Scheiben schneiden (1, 5 cm dicke Scheiben).(Zum besseren Kleben verschieden Teige mit Eiweiß bepinseln, geht notfalls auch ohne).

Auf Backfolie backen. Bei Ober/Unterhitze 200 Grad, Umluft 180 Grad. Dauer:10-15 Min. pro Backblech. Sind etwa 4 Wochen haltbar.

Nährwerte pro Portion

35 kcal, 1g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **943**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



2 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Kartoffel-Lauch-Gratin

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln
50 g Bergkäse 50% F.i.Tr.
250 ml Milch 1,5%
30 g Stärkemehl
500 g Porree (Lauch)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln und den Lauch in Scheiben schneiden, mischen und in eine Auflaufform geben. In die Milch das Stärkemehl (kann auch Maizena sein) rühren, würzen mit Salz, Pfeffer und viel Muskat und aufkochen bis es ein bisschen sämig ist. Dieses über die Kartoffel/Lauch-Mischung geben mit geriebenen Käse bestreuen und bei 180 °C 50 min in das Backrohr schieben.

Nährwerte pro Portion

221 kcal, 5,6g Fett, 22,81 Fett%

Bemerkung

Wir essen das immer ohne Beilage, als Hauptgericht, macht papp satt und schmeckt uns.

Eingetragen von Ingrid.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1158**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sojageschnetzeltes mit Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Knoblauch
100 g Zwiebeln
500 ml Klare Gemüsebrühe
60 g Reis, parboiled, poliert, roh
500 g Delikatess Gemüse-Platte, tiefgefroren
125 g Soja, grob
Salz, Pfeffer, Majoran
Ingwer gerieben
Sambal Olek

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den groben Soja in 1/2 l Gemüsesuppe ca 45 Min. einweichen. Im Wok Zwiebel und Knoblauch (ev. in 2 TL Sesamöl) anbraten. Die abgetropften Sojastücke (Suppe aufheben) dazugeben und kurz mitrösten. Mit der Suppe ablöschen, gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben und ca 5 Min. köcheln lassen. Gemüse dazugeben und knackig dünsten. Mit Gewürzen und ger. Ingwer abschmecken. Wer das ganze scharf will kann noch mit Sambal Olek würzen.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 4,38g Fett, 15,16 Fett%

Beilagen

gekochten Reis

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **656**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Leberknödelsuppe

Zutaten (für 12 Portionen)

440 g Rinderleber
450 g geschnittene Semmeln (Knödelbrot)
knapp 0,5 l Milch 0,3 % Fett
150 g Zwiebeln
2 Eier
2 TL Lecithin
Salz
Pfeffer
Majoran
Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knödelbrot mit kochender Milch übergießen abdecken und etwa eine halbe Stunde stehen lassen. Zwiebeln mit etwas Wasser weichdünsten und an die Masse geben. Lecithin mit etwas Wasser glattrühren und zusammen mit den Eiern und der Leber an die abgekühlte Masse geben. Mit Salz, reichlich Majoran und Pfeffer würzen. Mit den Händen zu einer geschmeidigen Masse kneten (wenn der Teig zu dünn ist evtl. noch etwas Semmelbrösel hinzugeben). In einem Topf Gemüsebrühe (z. B. von Gefro) zum Kochen bringen. Mit nasen Händen 12 Knödel formen und in die Brühe einlegen. Nicht mehr kochen und in 20 Minuten garziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

169 kcal, 2g Fett, 10,65 Fett%

Bemerkung

Wir essen die Knödel immer als Suppe. Man kann aber auch Sauerkraut dazu servieren.

Eingetragen von Andrea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **366**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Gemüsetopf italienisch

Zutaten (für 2 Portionen)

3 g Distelöl (1 TL)

500 g Kartoffeln

400 g Tomaten, Konserve

375 g Zuckerschotenmix (TK, 1/2 Beutel)

1 Würfel Kräuter-Fix (wie Kräuterlinge, von Aldi)

italienische Art

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Kartoffeln kurz darin anbraten. Die Dosentomaten (komplett mit der Flüssigkeit) darüber geben, den Würfel Kräuter-Fix oder Kräuterling dazu geben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Evtl. noch Wasser zugeben. Dann den Zuckerschotenmix dazu geben (da sind außer den Zuckerschoten noch Bohnen, Möhren und Mini-Maiskölbchen drin) und weitere 5 Minuten köcheln lassen oder länger, je nach gewünschter Konsistenz des Gemüses. Mit Salz, Pfeffer und frischen, gefrorenen oder getrockneten Kräutern wie Thymian oder Basilikum abschmecken.

Nährwerte pro Portion

303 kcal, 4,5g Fett, 13,37 Fett%

Beilagen

evtl. Salat

Aufrufe seit 04.06.2001: **1007**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel mal anders (Fertigprodukt)

Zutaten (für 2 Portionen)

800 g Kartoffeln

50 g Käseraspel "du darfst"

400 ml Kartoffel mal anders Kräuter-

Knoblauch von Unox (1 Glas)

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Auflaufform verteilen und das Glas Kartoffel mal anders drüberleeren. Wenn es zu zähflüssig ist, kann ja noch etwas Milch beifügen. Käse drüberstreuen und ca. 50 min in den Backofen bei 200 Grad (Heißluft 180 Grad). Bei gekochten Kartoffeln muß man nur 30 min backen!

Nährwerte pro Portion

443,25 kcal, 14,15g Fett, 28,73 Fett%

Beilagen

Salat oder selbst als Beilage verwenden

Eingetragen von Anita.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1414**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gyrossuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Schweineschnitzel, mager
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 EL Gyrosgewürz
150 g 4% Kondensmilch
3 Paprikaschoten (grün, gelb, rot)
1 TL Butter
2 Zwiebeln
1 Beutel Zwiebelsuppe (für 3/4 Liter)
5 EL Zigeunersauce
80 g Schmelzkäse von DuDarfst
Thymian
schwarzer Pfeffer

Ø Bewertung



9 Bewertungen

10 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken und mit dem Gyrosgewürz verrühren. Das Fleisch 2 bis 3 Stunden marinieren. Fleisch mit dem Öl scharf anbraten, dann abkühlen lassen und die Kondensmilch darüber gießen. Fleisch über Nacht zugedeckt kühl stellen. Zwiebeln in Ringe, Paprika in Streifen schneiden und in der Butter & Öl andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen lassen und das Suppenpulver einrühren. Die Zigeunersauce, den Käse und 1/2 TL Thymian einrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch in die Suppe geben, mit Pfeffer abschmecken und nochmal gut durchkochen. Mit Brot servieren

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 9,2g Fett, 23,66 Fett%

Beilagen

Brot

Eingetragen von NinaL.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2217**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüserisotto

Zutaten (für 2 Portionen)
250 g Naturreis, gekocht
1 kl. Dose Champignons
2 kl. Tomaten
1 kl. Zucchini
1 Lorbeerblatt
klare Gemüsebrühe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini und Tomaten würfeln. Reis nach Packungsanweisung in reichlich Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt kochen. Es darf nicht zu wenig Flüssigkeit übrigbleiben. Nach Bedarf immer etwas Brühe dazugeben. Etwa 10 Minuten bevor der Reis gar ist, die Champignons, die Zucchini und die Tomaten dazugeben. Nach Geschmack würzen mit Pfeffer und Salz.

Nährwerte pro Portion

364,5 kcal, 2,8g Fett, 6,91 Fett%

Bemerkung

Wer möchte, kann zusätzlich zum Gemüse 150 g gekochte und in Würfel geschnittene Putenbrust dazugeben. Dann ist es etwas reichhaltiger.

Eingetragen von Daniela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **832**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Exotischer Reissalat

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Naturreis, gekocht

1 kleine Dose Ananas, in Stücken

1 Päckchen Knorr Salatkräuter

"Paprikakräuter"

2 Tomaten

1 kleine Paprika

150 g Putenbrust-Aufschnitt

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung kochen, etwas abkühlen lassen. Zwischenzeitlich etwas von dem Ananassaft mit den Salatkräutern vermischen, Tomaten, Paprika und Putenbrust dazuschnippeln und mit dem noch warmen Reis vermischen. Zum Schluss die Ananasstücke dazugeben und gut vermischen. Schmeckt warm und kalt!

Nährwerte pro Portion

322,5 kcal, 2g Fett, 5,59 Fett%

Bemerkung

Geht superschnell, wenn man abends nach der Arbeit keine Lust hat, "gross" zu kochen!

Eingetragen von Tanita.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1259**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladenbrot

Zutaten (für 20 Portionen)

70 g Kakaohaltiges Getränkpulver
500 ml Milch 1,5%
500 g Weizenmehl
250 g Zucker
1 P. Backpulver
1 Msp Salz

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In eingefetteter Kuchenform ca 60 min. backen.

Nährwerte pro Portion

159 kcal, 0,74g Fett, 4,19 Fett%

Eingetragen von Carola.

Aufrufe seit 04.06.2001: **823**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladenpudding (Fertigprodukt)

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Zucker

44,5 g Original Pudding Schokolade (1 Pkg.)

500 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Einfach den Pudding nach Packungsanweisung kochen, aber 0,3%ige Milch verwenden. Vorsicht - brennt sehr schnell an!

Nährwerte pro Portion

484,67 kcal, 2,39g Fett, 4,44 Fett%

Bemerkung

Man kann den Pudding auch als Vanillepudding kochen (hat ähnlich viel bzw. wenig Fett) und etwas Marmelade (z.B. die neue Wintermarmelade von Schwartau) oder Himbeersirup beifügen.

Dies ist das Rezept für meinen allerliebsten Schokoladenpudding den ich vor allem an den "Tagen vor den Tagen" förmlich verschlinge... ;-)

Eingetragen von NASE (Bianca).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1158**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Gehacktes
1 kg Brokkoli
1 1/2 - 2 kg Kartoffeln
2 P. Schmierkäse (Holländer)
1 Tüte geriebenen Käse
ca. 60 g Margarine
ca. 60 g Mehl
ca. 1/8 - 1/4 l Milch
Salz
Pfeffer
Muskat

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vorbereitung:

Kartoffeln schälen, und mit Salz gar kochen, dann abkühlen lassen. Den Brokkoli in mittlere Röschen aufteilen waschen und mit Salz kochen, sie sollten nicht zu weich sein, da sie sonst aus einander fallen. Nach dem Kochen den Brokkoli abgießen, dabei das Kochwasser auffangen (für die Soße). Das Gehackte in einer Pfanne mit etwas Öl krümelig braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße:

Die Margarine zerlassen das Mehl hinzufügen aufschäumen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die kalten Milch einrühren, und dann unter ständigen Rühren mit dem Brokkoliwasser auffüllen, so das eine sämige Soße entsteht. Dann den Schmierkäse hinzufügen und bei kleiner Hitze auflösen lassen (oder mit dem Passierstab pürieren) und aufkochen lassen. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken.

Auflauf:

Die Auflaufform mit etwas Margarine ausfetten. Die gekochten und abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Jetzt zuerst eine Schicht Kartoffeln und einen Teil des Brokkoli und einen Teil des Gehacktem in die Auflaufform geben und so im Wechsel weiter, als letztes eine Schicht Kartoffeln. Dann die Soße darüber gießen und den geriebenen Käse darüber streuen und alles im Backofen bei 200° überbacken.

Nährwerte pro Portion

705 kcal, 29,5g Fett, 37,66 Fett%

Bemerkung

Lieblingessen meiner Familie

Eingetragen von Karin Förster.

Aufrufe seit 04.06.2001: **643**

[Zurück] [Drucken]

Punschecken

Zutaten (für 40 Portionen)

1/2 unbehandelte Zitrone

1/2 unbehandelte Orange

50 ml Rotwein

50 ml starker schwarzer Tee

2 EL Rum

2 Gewürznelken

1/2 Zimtstange

250 g Zucker

200 g Lätta oder Rama balance

1 EL gemahlene Vanille

3 Eier

300 g Mehl

3 EL Kakaopulver

2 TL Backpulver

200 g Puderzucker

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Punsch bereiten aus Saft und abgeriebener O- und Z-Schale, Wein, Tee, Rum, Gewürzen und 50 g Zucker.

Rührteig herstellen aus Lätta, Vanille, restl. Zucker, Eiern, Mehl, Kakaopulver, Backpulver und 1/8 l abgeseihtem Punsch (abgekühlt).

Backblech mit Backpapier auslegen und Teig darauf verstreichen: bei 200° C ca. 25 min backen.

Puderzucker mit 4 EL Punsch verrühren und den Kuchen damit glasieren. Erkalten Kuchen in Dreiecke schneiden.

Nährwerte pro Portion

110 kcal, 3,5g Fett, 28,64 Fett%

Bemerkung

Rezept funktioniert auch vollwertig, mit Honig und fein gemahlenem Weizen.

Aus "Low Fat 30. Weihnachten" v. Schierz/Vallenthin

Eingetragen von Ursula am 18.11.2001.

Aufrufe seit 04.06.2001: **929**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putenbrust in Pfifferling-Rahmsoße

Zutaten (für 3 Portionen)

500 g Putenbrust
500 g Spätzle, gekocht
500 ml Rahmsoße (Aldi)
Pfifferlinge

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spätzle kochen. Putenbrust in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten. Pfifferlinge kurz mit anbraten, mit 1/2 l Wasser ablöschen und die Rahmsoße einrühren. Aufkochen lassen. Fertig.

Nährwerte pro Portion

483,33 kcal, 7,5g Fett, 13,97 Fett%

Beilagen

Statt Nudeln kann man auch Reis nehmen!

Bemerkung

Wir haben das zu zweit gegessen, weil mein Mann einen ziemlichen Hunger hatte. Aber ich bin sicher im Normalfall reicht das auch für 3 oder 4 Personen. Gerechnet hab ich mit 3 Portionen!

Eingetragen von Anita.

Aufrufe seit 04.06.2001: **785**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Überbackene Gnocchi

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Lauch (ca. 2 Stangen)

1 TL Olivenöl

200 g Magerquark

40 g Tomatenmark

10 g Honig

400 g Gnocchi (z. B. von Aldi aus dem

Kühlregal)

Salz

Pfeffer

Chilipulver

20 g Parmesan

Ø Bewertung



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lauch putzen, in Ringe schneiden und im Olivenöl weichdünsten (evtl. etwas Wasser dazugeben). Etwas abkühlen lassen. Quark mit Wasser verrühren, bis er schön cremig ist. Dann mit Tomatenmark, Honig, Chilipulver, Salz und Pfeffer verrühren und den Lauch untermischen. Die Gnocchi mit Wasser anfeuchten, in eine beschichtete Auflaufform füllen und mit der Quarkmasse bestreichen. Parmesan darüber streuen und im Backofen bei 190° C etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

514 kcal, 6,32g Fett, 11,07 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1884**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Honigbrot

Zutaten (für 30 Portionen)

250 g Honig
200 g Zucker (mit 100g ist es aber auch noch süß genug)
65 g Halbfettbutter
125 ml Malzbier
1 gestr. TL Lebkuchengewürz
1 gestr. TL Zimt
1 Ei
etwas Rum
Zitronenschale
3 Tropfen Bittermandelöl
500 g Weizenmehl
1 P. Backpulver

Für den Guß

100 g Puderzucker
etwas heißes Wasser oder Rum

Zubereitung

Honig mit Zucker, Butter und Malzbier langsam erwärmen, zerlassen und in einer Rührschüssel etwas abkühlen lassen.

Die Gewürze, das Ei und Rum dazugeben und mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe verrühren., Mehl und Backpulver darübersieben und auf mittlerer Stufe untermischen.

Den Teig auf ein Backblech geben und bei 170 Grad ca. 20 Minuten backen.

Für den Guß Puderzucker mit der Flüssigkeit verrühren und auf den noch heißen Kuchen verteilen, Das Gebäck in kleine Stücke schneiden und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

148 kcal, 2,2g Fett, 13,38 Fett%

Bemerkung

Ich schneide das Honigbrot in ziemlich kleine Würfel da es sehr viel Kalorien enthält. Aber es schmeckt und duftet richtig weihnachtlich!

Auch die Kinder essen es sehr gern.

Eingetragen von lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **769**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Kasseler-Pfirsich-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kasseler ohne Knochen
300 g Pfirsiche frisch (ich habe welche aus der Dose genommen)
500 g Porree
2 Knoblauchzehen
80 ml süße Chilisoße
50 ml Gemüsebrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kasseler abtupfen, würfeln. Pfirsiche waschen, entsteinen, in Würfel schneiden (oder Dosenpfirsiche würfeln). Porree putzen, waschen, in nicht zu schmale Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Porree und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne andünsten, Kasselerwürfel unter Rühren mitdünsten, bis das Fleisch etwas Farbe angenommen hat. Pfirsiche zugeben, Chilisoße und Brühe angießen (habe mehr Brühe genommen und etwas angedickt) und noch ein paar Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

320 kcal, 5g Fett, 14,06 Fett%

Beilagen

Reis, Kartoffeln oder Püree (hat uns am besten dazu geschmeckt!)

Bemerkung

Vorsichtig mit der Chilisoße, sie ist ganz schön scharf, evtl. weniger nehmen!

Eingetragen von Ute.

Aufrufe seit 04.06.2001: **470**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Weingummi (Gummibärchen/Gummibeeren)

Zutaten (für 500 Portionen)

150 g Gelatine
200 g Wasser
20-30 g Fruchtpulver
120 g Wasser
400 g Zucker
480 g flüssiger Honig
1,5 Meßlöffel Apfelsäure
1,5 Meßlöffel Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gelatine mit Wasser anrühren (Kochtopf), 15 Min. quellen lassen.

Wasser, Zucker und Fruchtpulver solange kochen, bis sie 115 Grad erreicht haben. Topf vom Feuer ziehen.

Gelatine im Wasserbad schmelzen (max 70-80 Grad).

In die Zuckerlösung den Honig gießen. Dann die aufgelöste Gelatine zugeben. Alles gut verrühren, auf kleiner Flamme warm halten. Zum Schluß Apfelsäure mit Wasser verrühren, zugeben. 5-10 Min ruhen lassen. Stärkemehl in eine flache Form sieben, mit einem Gegenstand (z.B. selbstgefertigte Stempel aus Modelliermasse) Abdrücke darein machen, Gelatinemasse vorsichtig hineingeben, erstarren lassen.

Man kann es auch in einen Teller oder auf ein Backblech gießen, und nach dem Erkalten zerschneiden.

Nährwerte pro Portion

7,2 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Hatte ich jemandem im Chat versprochen, weiß nur nicht mehr wem.

Ist aber garantiert LF, wobei die Portionen geschätzt sind.

So kann man aber geschmacklich leckere Varianten herstellen.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1148**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Blütenplätzchen

Zutaten (für 60 Portionen)

1 Eier
125 g Halbfettbutter
6 g Kakao, schwach entölt
250 g Weizenmehl
1 gestr. TL Backpulver
75 g Zucker
20 g Vanillinzucker
200 g Puderzucker
3-4 El rotes Johannisbeergelee

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker, 1 Ptise Salz, dem Ei und der Margarine einen Knetteig bereiten. 1 h kalt stellen. Auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, Plätzchen von 5 cm Durchmesser ausstechen. Die Hälfte davon in der Mitte nochmals ausstechen(ca. 2 cm Durchmesser).

Plätzchen und Ringe auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Ofen vorheizen. Bei Umluft 180 Grad, Ober-Unterhitze 200 Grad ca. 6-8 Minuten backen. Vom Blech nehmen, erkalten lassen.

100g Puderzucker, 1El Rum oder Zitronensaft, 1 - 2 El Wasser glattrühren. (heller Zuckerguß). 100 g Puderzucker, gesiebtes Kakaopulver und 1 El Wasser glattrühren (dunkler Guß, muß dickflüssig sein, damit spritzfähig).

Ringe mit hellem Guß bestreichen, danach sofort einen braunen Ring darauf spritzen, mit einem Holzstäbchen marmorieren. Gele leicht erhitzen. Die ganzen Plätzchen damit bestreichen, einen Ring darauf legen, Plätzchen trocknen lassen.

Nährwerte pro Portion

43 kcal, 1g Fett, 20,93 Fett%

Bemerkung

Originalrezept mit Butter/Marg. liegt bei 30,7% Fett.

Im Forum wurde gesagt, sei problemlos durch Halbfettmargarine zu ersetzen, deswegen meine Berechnung mit Halbfett.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1039**

[Zurück] [Drucken]

Kirsch-Blechkuchen

Zutaten (für 0 Portion)

4 Eier

600 g Magerquark oder Schmand

100 g StreusüÙe

3 gestr. TL Backpulver

250 g Apfelkompott

2 Gläser SüÙkirsche, Konserve

2 P. Original Pudding Vanille-Geschmack

120 g Zucker/SüÙstoff

7/8 l Milch, Magermilch 0,1%

50 g Gustin

200 g Dinkelmehl

2 P. roter TortenguÙ+20g Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rührteig aus Apfelkompott, Zucker, Eiern, Mehl-Backpulver-Gustin Gemisch zubereiten und auf einem Blech verteilen. Auf mittlerer Schiene bei 160°ca.30 Minuten backen. Teig abkühlen lassen und die gut abgetropften Kirschen darauf verteilen. Saft von den Kirschen(500ml) auffangen und für TortenguÙ zurückstellen. Pudding aus Milch und Zucker kochen und die Quarkmasse oder den Schmand oder halb Quark/ halb Schmand unter den noch heißen Pudding geben und über die Kirschen verteilen. Dannn Kuchen bei gleicher Hitze noch ca. 25 Min. backen. Nach Backzeit noch 10 Min.im Ofen stehen lassen.

TortenguÙ mit Zucker und Saft (man kann auch halb Saft, halb Wasser nehmen) zubereiten und gleichmäßig über Kuchen verteilen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Backrahmen ist zu empfehlen, damit Kuchen schön gleichmäßig hoch wird, ohne geht's aber auch.

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **654**

[Zurück] [Drucken]

Ausstechpätzchen (super für Kinder)

Zutaten (für 1 Portion)

250 g Mehl

1 Ei

50 g Lätta

1/2 P. Backpulver

100 g Zucker

ca.2 EL Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



7 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle zu einem Teig kneten, Plätzchen ausstechen und bei 200 Grad 10min backen. Verzieren mit Zitronenglasur.

Tipp: Teig nicht zu dünn ausrollen und auch nicht zu dunkel abbacken, werden sonst zu hart.

Nährwerte pro Portion

1525,43 kcal, 28,6g Fett, 16,87 Fett%

Eingetragen von Nadja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1774**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Äpfel mit Vanillepudding

Zutaten (für 4 Portionen)

500 ml Milch 1,5%

12 g Mandeln (4 TL)

40 g Zucker

500 g Apfel (Boskop, 4 Stück gesamt)

40 g Rosinen (8 TL)

1 P. Vanillepuddingpulver

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. In einen Topf setzen mit Rosinen und Mandeln füllen. In wenig Wasser vorsichtig dünsten, da sie leicht zerfallen. Vorsichtig mit einem Schaumlöffel auf 4 Schälchen verteilen. Pudding nach Packungsanweisung zubereiten, auf die Äpfel verteilen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 2g Fett, 7,2 Fett%

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **796**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lauch-Käse-Suppe

Zutaten (für 6 Portionen)

24 g Sonnenblumenöl
600 g Schmelzkäse 10% F.i.Tr. (400 Schmelzli,
200 g mit Kräutern)
500 g Tatar (Rind)
150 g Zwiebeln
500 g Porree (Lauch)
750 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



2 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl in einem hohen Topf erhitzen. Gehacktes darin kross anbraten. Zwiebel würfeln, mitbraten. Porre putzen, halbieren, in halbe Ringe schneiden. Kurz mitschmoren. Mit der Brühe auffüllen. Mindestens 15 Minuten kochen, damit der Porree gar ist. Käse zugeben, aufkochen.

Wenn der Käse richtig schön geschmolzen ist, kann gegessen werden.

Nährwerte pro Portion

321 kcal, 9,8g Fett, 27,48 Fett%

Beilagen

Brötchen/Baguette

Aufrufe seit 04.06.2001: **857**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gyros spezial

Zutaten (für 1 Portion)

6 g Saure Sahne, 10% Fett
50 g Champignons, frisch
120 g rote Paprika
12 g Olivenöl
5 g Tomatenmark
150 g Schweineschnitzel, mager
25 g Käseraspel
75 g Reis
Salz
Pfeffer
Paprika
Gyrosgewürz

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Paprika kleinschneiden, Pilze putzen, halbieren. Fleisch kleinschneiden, In eine Schüssel geben, die mit 1 TL Öl ausgepinselt wurde. 1-2 TL Gyrosgewürz (nach Geschmack) darüberstreuen, Schüssel verschließen und schütteln, 1 h marinieren. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Pilze darin anbraten, herausnehmen. Jetzt das Fleisch knusprig anbraten, Gemüse wieder zugeben. Währenddessen Reis in Salzwasser garen. Tomatenmark und ein Schlückchen Wasser zugeben, kurz aufkochen. Saure Sahne unterrühren. Alles in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreut 15 Min. goldgelb backen. (200 Grad Ober und Unterhitze).

Nährwerte pro Portion

630,74 kcal, 20,54g Fett, 29,31 Fett%

Beilagen

s.o.

Bemerkung

Habe ich noch nicht ausprobiert, hörte sich aber lecker an. Und der Fettgehalt, naja, ab und zu muß das auch mal möglich sein, oder?

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1277**

[Zurück] [Drucken]

Puszta-Suppe

Zutaten (für 1 Portion)

4 g Sonnenblumenöl
100 g Tatar (Rind)
30 g Zwiebeln
150 g bunte Paprika
75 g Sauerkraut
5 g Tomatenmark
200 ml Klare Gemüsebrühe
1 kleine Zehe Knoblauch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden (sieht am schönsten bunt gemischt aus). Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken. Sauerkraut klein hacken. Öl erhitzen, Tatar anbraten, Tomatenmark einrühren, Zwiebel, Knoblauch und Paprika anschwitzen. Würzen. Sauerkraut zufügen, Brühe angießen, 15 Min. köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

201,67 kcal, 5,96g Fett, 26,6 Fett%

Beilagen

Baguette

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **587**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Ofenschnitzel

Zutaten (für 4 Portionen)

12 g Sonnenblumenöl

800 g Putenschnitzel (4 Stk.)

0,1 l Weißwein, trocken

250 g Kondensmilch, 4% Fett

150 g Champignons, frisch

50 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

200 g rote Paprika

80 g Käseraspel

100 g Delikates Koch-Hinterschinken

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pilze, Paprika, Lauchzwiebeln putzen, Pilze in Scheiben, Paprika in kleine Würfel und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Das Gemüse in 1 TL Öl kurz anbraten. Kondensmilch und Wein (ersatzweise Gemüsebrühe)zugießen, etwa 8 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.Putenschnitzel abspülen, trockentupfen. Im restlichen Öl von jeder Seite 2 Min. anbraten. Beschichtete Form mit einigen Tröpfchen Öl auswischen. Schnitzel mit je 1 Scheibe Kochschinken belegen, Schnitzel schräg in die Auflaufform einschichten. Gemüsesoße über die Schnitzel gießen, alles mit Käse bestreuen. Im vorgeh. Ofen bei 170 Grad Umluft 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 9g Fett, 19,29 Fett%

Beilagen

Kräuterreis

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1329**

[Zurück] [Drucken]

Bratapfel-Quarkauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Magerquark

2 Eier

100 g Zucker

1 P. Vanillepuddingpulver

1 Becher (500 g) Bratapfeldessert

Zimt und Zucker

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark, Eier und Zucker gut miteinander verrühren. Das Puddingpulver drunterrühren. Das Bratapfeldessert vorsichtig unterheben und alles in eine Auflaufform geben. Mit Zimt und Zucker (nach Geschmack) bestreuen, und bei 160 Grad ca. 55 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

298 kcal, 3,35g Fett, 10,12 Fett%

Eingetragen von lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **631**

[Zurück] [Drucken]

Gebratenes Sauerkraut mit Reis

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Naturreis, gekocht
500 g Sauerkraut
10 g Olivenöl
5 g Kräutersalz
5 g Salz
100 g Du darfst Frischkäse Kräuter

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Frisches Sauerkraut in einer Pfanne mit Öl braten bis das Suerkraut leicht bräunt. Gekochten Reis dazugeben und ca. 4 Minuten weiterbraten, gut rühren. Salz, frische Kräuter nach Geschmack dazu, Frischkäse einrühren, kurz durchziehen lassen und fertig.

Nährwerte pro Portion

288 kcal, 10,5g Fett, 32,81 Fett%

Eingetragen von Bernd.

Aufrufe seit 04.06.2001: **918**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Kürbis-Kartoffel-Suppe	16.11.2001	noch nicht bewertet
Grundrezept Crepes	14.11.2001	1 Bewertung
Käse-Nudel-Pfanne	12.11.2001	noch nicht bewertet
Vanillekipferl	12.11.2001	8 Bewertungen
Putengeschnetzeltes mit Brokkoli und Möhren	12.11.2001	4 Bewertungen
Zuckerschoten in Senfsauce	11.11.2001	noch nicht bewertet
Cappuccinotörtchen	11.11.2001	2 Bewertungen
Apfelstreusel/Rührteig	11.11.2001	1 Bewertung
Partyfilet mit Reis	11.11.2001	1 Bewertung
Knödelgratin	11.11.2001	5 Bewertungen
Mousse au chocolat	11.11.2001	3 Bewertungen
Marmor-Guglhupf	10.11.2001	noch nicht bewertet
Schweinefilet fränkisch	10.11.2001	2 Bewertungen
Saftiger Obstauflauf mit Quark	10.11.2001	2 Bewertungen
Tomatoffeln	09.11.2001	2 Bewertungen
Fischsuppe	08.11.2001	noch nicht bewertet
Quarkstollen	08.11.2001	2 Bewertungen
Spiegeleierkuchen	07.11.2001	noch nicht bewertet
Quark-Kartoffelauflauf	06.11.2001	2 Bewertungen
Paprika-Rahm-Geschnetzeltes	05.11.2001	4 Bewertungen
Knusperkekse	05.11.2001	7 Bewertungen
Haferplätzchen	05.11.2001	5 Bewertungen
Putengulasch III	05.11.2001	1 Bewertung
Tomatensuppe à la Steffi	05.11.2001	noch nicht bewertet
Rädchennudeln mit Frischkäsesoße	05.11.2001	5 Bewertungen
Nudeln mit Greyerzer	05.11.2001	noch nicht bewertet
Gewürz-Mandel-Stern	04.11.2001	noch nicht bewertet
Biskuit-Tortenboden	04.11.2001	noch nicht bewertet
Vanillestangen	04.11.2001	6 Bewertungen
Orangen-Sesam-Plätzchen	04.11.2001	1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 **25** 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Kürbis-Kartoffel-Suppe

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln, roh

200 g Saure Sahne, 10% Fett

500 g Kürbis

200 g Porree (Lauch)

1000 ml Milch, entrahmt 0,3%

100 g Delikates Koch-Hinterschinken

Salz

Gewürze nach Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln und Kürbis in Würfel, Porree in Ringe schneiden. Die Zutaten in der Milch garen und pürieren. Kräftig würzen. Die saure Sahne und den Schinken unterrühren.

Nährwerte pro Portion

307,75 kcal, 7,1g Fett, 20,76 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Eingetragen von Katha.

Aufrufe seit 04.06.2001: **217**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Grundrezept Crepes

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

3 g Distelöl (1 TL)

100 g Weizenmehl

250 ml Milch 0,3%

1 Prise Salz

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch, Eier und Salz verrühren. Das Mehl nach und nach unterrühren, damit keine Klumpen entstehen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit Öl bepinseln und Teig eingießen, dabei die Pfanne drehen, damit der Boden gleichmäßig bedeckt wird. Gleichmäßig von beiden Seiten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

156 kcal, 4,3g Fett, 24,81 Fett%

Bemerkung

Die Crepes können mit allem möglichen gefüllt werden, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt viele LF Möglichkeiten. Ich bin ein Schleckermaul und streue noch in der Pfanne Zimtzucker darüber. Wer mag, kann auch schon in den Teig Vanillezucker geben.

Aber deftig gehts auch!

Eingetragen von Sunnygirl88.

Aufrufe seit 04.06.2001: **722**

[Zurück] [Drucken]

Käse-Nudel-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Nudeln

15 g Weizenmehl

75 g Gouda light 16% Fett absolut

400 g Champignons

150 ml Dosenmilch 4%

1 EL Butter

Salz, Pfeffer

1 kleine Gemüsezwiebel

1/2 B. Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen. Pilze putzen, waschen und halbieren. Zwiebeln würfeln. Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze kräftig anbraten und herausnehmen. Zwiebel andünsten (gleiche Fett), Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen. Milch einrühren und aufkochen. Würzen. Die gekochten Nudeln unter die Pilze mischen. In eine feuerfeste Form geben und mit Käse bestreuen. Backofen:200°C 8-10 min. überbacken. Petersilie hacken und zum Schluß drüber streuen.

Nährwerte pro Portion

706,05 kcal, 14,56g Fett, 18,56 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1749**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vanillekipferl

Zutaten (für 45 Portionen)

450 g Weizenmehl Typ 405 (wahlweise auch die Hälfte Vollkornmehl)
200 g Puderzucker
120 g Halbfettmargarine
50 g gemahlene Mandeln
100 g Vanille-Joghurt (Müller ProCult 0,1%), bei Verwendung von Vollkornmehl etwas mehr
2 TL gemahlene Vanille

Ø **Bewertung**



8 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten und 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Dann etwa 45 Kipferl daraus formen oder - geht genauso gut - dünn ausrollen und verschiedene Formen ausstechen. Bei 180 °C etwa 10 min auf mittlerer Schiene backen. Die Plätzchen sollten blaß bleiben, wenn sie braun werden, werden sie zu hart. Eventuell mit etwas Puderzucker bestreuen. Nach ein bis zwei Tagen in einer verschlossenen Dose sind die Kipferl schön mürbe.

Nährwerte pro Portion

69,7 kcal, 1,75g Fett, 22,6 Fett%

Eingetragen von Beffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1900**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putengeschnetzeltes mit Brokkoli und Möhren

Zutaten (für 2 Portionen)

3 g Distelöl (1 TL)
8 g Soja-Sauce (1 EL)
300 g Putenbrust
200 g Broccoli (Brokkoli)
3 g Knoblauch (1 Zehe)
100 g Möhren (Karotten)
100 g Zwiebeln (1 Stk.)
7 g Fixsoßenbinder (1 EL)
1 TL Currypulver
etwas Chilisoße
Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



4 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus der Knoblauchzehe, der Soja- und Chilisoße und dem Currypulver eine Marinade machen und das Fleisch hineingeben. Die Zwiebel klein schneiden und glasig dünsten, das Fleisch dazu geben und kurz anbraten. Das Gemüse hinzugeben und garen. Zum Schluß noch das Ganze mit Soßenbinder binden.

Nährwerte pro Portion

483,65 kcal, 7,04g Fett, 13,1 Fett%

Beilagen

Ungeschälter Reis

Eingetragen von sunnygirl88.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1392**

[Zurück] [Drucken]

Zuckerschoten in Senfsauce

Zutaten (für 3 Portionen)

950 g Kartoffeln
500 ml Milch 1,5%
500 g Zuckerschoten
0,1 l Hühner-Kraftbouillon (Brühe)
20 g Süßer Senf
1 Stk. Knorr Kräuterlinge Petersilie/Knoblauch
1 TL Sambal Oelek (oder weniger - sehr scharf)
2 EL Saucenbinder
Petersilie nach Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Scheiben oder Stifte schneiden (ca.0,5 cm stark) und in Salzwasser kochen. Zuckerschoten ca. 10-15min (je nachdem wie weich oder knackig man sie möchte) dazugeben und mitkochen (ggf. natürlich auch noch länger). In der Zwischenzeit Milch mit Kräuterling und Brühe in einen Topf geben und erhitzen, bis sich der Kräuterling aufgelöst hat. Mit Saucenbinder binden und Senf und Sambal Oelek unterrühren. Die garen Kartoffeln und Zuckerschoten abgiessen, und in den Topf zurückgeben. Sauce darübergiessen, und gut vermischen. Auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen, und zuschlagen ;o).

Nährwerte pro Portion

479 kcal, 6,12g Fett, 11,5 Fett%

Bemerkung

Ist jetzt im Winter toll - denn Senf macht warm -und in Kombination mit Chili ist er unschlagbar...;o)

Eingetragen von Esme.

Aufrufe seit 04.06.2001: **355**

[Zurück] [Drucken]

Cappuccinotörtchen

Zutaten (für 12 Portionen)

Für den Teig:

250 g Mehl

1 P. Vanillinzucker

100 g brauner Zucker

3 TL Backpulver

4 EL Cappucinopulver

2 Eiweiß

200 ml Milch

Für die Streusel:

2 EL zarte Vollkorohaferflocken

2 EL brauner Zucker

1 TL Butter

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen, Eiweiße und Milch dazugeben und alles zu einem Teig rühren. Für die Streusel die Haferflocken mit dem Zucker mischen, die kalte Butter dazugeben und alles zusammen mit den Fingern zu Krümeln verarbeiten. Die Muffinförmchen (Blech oder Papier) zu zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Die Haferflockenstreusel gleichmäßig über die Muffins streuen.

Die Cappuccinotörtchen im vorgeheizten Backofen 25 Min. goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

148 kcal, 2g Fett, 12,16 Fett%

Bemerkung

Ich hatte keinen Cappuccino zu Hause, da habe ich einfach Eiscafepulver genommen, das schmeckt auch sehr gut. Statt "normaler" Butter nehme ich "Culinesse", die enthält ca. so viel Fett wie Halfetbutter und verteilt sich beim Mischen mit den trockenen Zutaten besser, da sie flüssig ist.

Eingetragen von neve.clark.

Aufrufe seit 04.06.2001: **871**

[Zurück] [Drucken]

Apfelstreusel/Rührteig

Zutaten (für 20 Portionen)

2 Eier

3 Eiweiß

100 g Butter

50 g Haselnuss

100 g Halbfettmargarine

650 g Weizenmehl

330 g Zucker

20 g Backpulver

300 g Joghurt 0,1 % Fett

1000 g Apfel

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für die Streusel: 300g Mehl, 130g Zucker, 2 Eiweiss, 50g gemahlene Haselnüsse, 1 TL Backpulver, 100g Becel(zum Backen) alle Zutaten in einer Schüssel zu Streusel kneten. Teig: 2 Eier, 1 Eiweiss, 200g Zucker in einer Schüssel schaumig rühren, 100g Lätta zugeben verrühren, jetzt 300g Joghurt unterrühren (langsam rühren denn Masse ist sehr flüssig). Zuletzt 300g Mehl, 1 P. Backpulver 50g Speisestärke mischen zugeben und unterrühren. Den Teig in eine (ca 40x30cm grosse Backform mit hohem Rand geben. Die Äpfel in dünne Scheiben geschnitten darauf verteilen, die Streusel darauf verteilen bei 200°C ca.40-45 min. backen.

Nährwerte pro Portion

296,55 kcal, 8,7g Fett, 26,4 Fett%

Bemerkung

Wenn die Streusel, vor Ende der Backzeit genug Farbe haben den Kuchen für den Rest der Backzeit mit Alu-Folie abdecken.

Eingetragen von therge@t-online.de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **735**

[Zurück] [Drucken]

Partyfilet mit Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Reis

600 g Schweinsfilet

Paprika

Salz

Pfeffer

Sauce:

2 dl. Halbrahm

1-2 El Ketchup

Peffer

(nach Belieben 1 EL Cognac)

Ø Bewertung



1 Bewertung

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen. Filet in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch OHNE es anzubraten in eine Gratinform stellen. Auf der 2. untersten Rille im Backofen bei 220°C, ca. 20 - 30 Minuten braten. Den Halbrahm steif schlagen und das Ketchup und evtl. Cognac darunterziehen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Gratinform auf den Tisch stellen und den Rahm direkt auf jedes Fleischstück geben. So ergibt sich eine leichte, gute Sacue zum Reis. Sofort servieren!

Nährwerte pro Portion

480 kcal, 13,25g Fett, 24,84 Fett%

Beilagen

Man kann einen Salat dazu machen

Bemerkung

Im Originalrezept kommt um jedes Stück Fleisch noch eine Scheibe Frühstücksspeck. Bei meinen Fleischstücken lasse ich ihn weg. Für die andern wickle ich ihn drumherum. Cognac nehme ich nie, aber das ist Geschmackssache.

Eingetragen von Susi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1504**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Knödelgratin

Zutaten (für 2 Portionen)

5 Kartoffelknödel (500 g Knödelmasse)

Salz

2 mittelgroße Zucchini

4 TL Butter

2 TL Mehl

1/8 l Milch

schwarzer Pfeffer

2 große, feste Tomaten

1 Scheibe Schinken

4 EL gehackte Petersilie

2 EL geriebener Käse (30% Fett i.Tr.)

Ø Bewertung



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffelknödel nach Packungsbeschreibung in reichlich siedendem Salzwasser garen. Die Zucchini in etwa 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. 1 TL Butter erhitzen und die Zucchini bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Danach aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Die restliche Butter in dem Topf erhitzen. Das Mehl darin unter Rühren goldgelb anschwitzen und anschließend nach und nach die Milch dazugeben. Die Sauce kräftig durchrühren bis sie glatt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat-Nuss abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden, sowie die fertigen Knödel in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knödel-, die Zucchini- und die Tomatenscheiben einander überlappend in eine Auflaufform legen. Die Petersilie und die Hälfte des gerieb. Käse unter die Béchamelsauce rühren und den Käse darin schmelzen lassen. Die Sauce über den Auflauf geben. Den Schinken und den restl. Käse über den Auflauf streuen. Das Gratin auf der mittleren Einschubleiste in den Ofen schieben und es bei 225°C etwa 15 Minuten goldbraun überbacken.

Nährwerte pro Portion

460 kcal, 15g Fett, 29,35 Fett%

Bemerkung

Am besten die Knödel einen Tag vorher abkochen und im Kühlschrank kalt stellen. Lassen sich dann besser in Scheiben schneiden.

Eingetragen von Jennifer.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1284**

[Zurück] [Drucken]

Mousse au chocolat

Zutaten (für 8 Portionen)
100 g dunkle Schokolade
300 ml Joghurt 0,1%
150 g Magerquark
4 EL Zucker
1 EL Orangensaft
1 EL Weinbrandt
Agar-Agar oder Gelfix
2 Eiweiß

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schokolade, Joghurt, Orangensaft, Quark, Zucker, Weinbrand im Mixer verrühren. Danach in eine Rührschüssel geben. Geliermittel nach Packungsanweisung zubereiten und unter die Schokomischung rühren. Eiweiß schaumig rühren und unter die Schokomischung rühren. Kuchenform ca. 850 ml Fassungsvermögen mit Frischhaltefolie auslegen. Mousse löffelweise reinfüllen. 2 Stunden kalt stellen, bis sie fest geworden ist. Auf eine Servierplatte stürzen und garnieren.

Nährwerte pro Portion

149 kcal, 4,07g Fett, 24,58 Fett%

Beilagen

Fetstagsmenü (z.B. als Nachtisch für Weihnachten oder Festtage)

Bemerkung

Ich werde es mal ohne Weinbrand testen (wegen den Kindern).

Eingetragen von Marthe am 11.11.01.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1177**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Marmor-Guglhupf

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eigelb

5 Eiweiß

80 g Sonnenblumenöl (etwas weniger als ein

1/8)

1/8 l Wasser

50 g erwärmte dunkle Schokolade (oder 50 g

Kakao, schwach entölt)

300 g Weizenmehl

300 g Zucker

15 g Vanillinzucker

20 g Backpulver

abgeriebene Schale einer Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eigelb mit 150g Zucker schaumig rühren, Öl, Wasser dann Zitronenschale dazugeben. Restl. Zucker mit Eiweiß steif schlagen.

Mehl mit Backpulver und Vanillezucker vermischen. Vorsichtig abwechselnd Mehlmischung und Eischnee unter die Dottermasse ziehen. Die Masse halbieren und in eine Hälfte die erweichte Schokolade unterziehen. In eine gut bemehlte Gugelhupfform abwechselnd die helle und dunkle Masse füllen. Ca. bei 160°C ungefähr 1 Std. backen.

Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.

Nährwerte pro Portion

298 kcal, 9,6g Fett, 28,99 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **748**

[Zurück] [Drucken]

Schweinefilet fränkisch

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g Butter
0,2 l Weißwein
800 g Schweinefilet
5 g Knoblauch
50 g Zwiebeln
10 g Olivenöl
800 g Prinzess-Bohnen, tiefgefroren
30 g Helle Soße

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefilet schnetzeln, in Olivenöl portionsweise scharf anbraten. Die kleingeschnittene Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Dann mit Weißwein (fränkischer Bacchus) ablöschen. Die helle Soße von Gefro extra zubereiten und dann zu dem Fleisch geben. Zugedeckt noch etwas garen. Die Bohnen mit etwas Fleischbrühe garen, danach die Brühe abschütten. Die Bohnen mit Salz und etwas Bohnenkraut würzen und die Butter in Flöckchen darübergerben.

Nährwerte pro Portion

368,56 kcal, 9,35g Fett, 22,83 Fett%

Beilagen

Weißbrot, Ciabatta oder evtl. Kartoffeln

Bemerkung

Es geht natürlich auch mit jedem anderen Weißwein, muß kein fränkischer sein.

Eingetragen von Marga.

Aufrufe seit 04.06.2001: **890**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Saftiger Obstauf mit Quark

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

500 g Magerquark

125 g Zucker

2 gestrichene TL Backpulver

Zitronenschale (Citroback o.ä.)

1 Prise Salz

500 g Sauerkirschen oder anderes Obst

75 g Hartweizengrieß

2 EL Semmelbrösel zum Überstreuen

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eigelb und Zucker schaumig rühren. Grieß mit Backpulver vermischt, Zitronenschale und Salz zugeben, dann den Quark unterheben. Am Schluss den aus den Eiweiß geschlagenen Eischnee unterheben. Quarkmasse und das abgetropfte Obst in eine leicht gefettete Auflaufform geben, Semmelbrösel darüberstreuen. Man kann auch noch einige Butterflöckchen daraufgeben (muss aber nicht sein). Backzeit 40-50 Minuten, bei ca. 200 Grad.

Nährwerte pro Portion

425 kcal, 5g Fett, 10,59 Fett%

Bemerkung

Kann als Hauptmahlzeit warm oder kalt als Kuchen gegessen werden.

Eingetragen von Brigitte Hagen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **519**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomatoffeln

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Kartoffeln
50 g Zwiebeln
200 g Tomaten
10 g Petersilie
Salz
20 g Tomatenmark
0,2 l Tomatensaft
50 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln ganz normal als Salzkartoffeln kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Tomatenmark in der Pfanne (Achtung brennt ultraleicht an) kurz anrösten, anschließend ein bisschen Wasser (soviel man sonst zum Zwiebelandünsten Fett nehmen würde - nur damit nix anbrennt) dazugeben und die Zwiebeln im Tomatenmark glasig andünsten. Dann die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und mitdünsten. Anschließend Tomatensaft und Gemüsebrühe (kann auch ein bisschen mehr sein - je nach Geschmack angiesen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, diese abgiessen und mit in die Pfanne geben. Rühren bis die Kartoffeln ein bisschen zerfallen und gleichmässig mit der Sauce überzogen sind. Anschliessend noch kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Petersilie bestreuen und geniessen.

Nährwerte pro Portion

236,4 kcal, 1,34g Fett, 5,1 Fett%

Bemerkung

Eignet sich auch gut als Beilage zu Putensteak o.ä. (Wenns halt mal nicht Kartoffeln pur sein sollen). Man kann das Gericht auch gut mit Dosentomaten machen, dann halt den zusätzlichen Tomatensaft weglassen und die Tomaten zerkleinert komplett dazugeben. Macht ultrasatt, schmeckt ganz gut, und hilft so auch über so manche "ich-will-wieder-riesenportionen-attacke" hinweg.

Eingetragen von Hexi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **996**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fischsuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Forelle oder auch andere Fischreste
100 g Dorsch (Kabeljau)
0,7 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)
50 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
1 gr. Möhre (Karotten)
100 g Zucchini
40 g Reis
1 P. "Knorr Raffinesse" Cremefraiche-Sauce

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Fisch in Wasser mit Gemüsebrühe gar kochen.(ca 5min). Den Fisch abseihen, SUD NICHT WEGSCHÜTTEN! Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Wasser verwenden. (Ich habe ca 700ml verwendet)
Sellerie, Zucchini und Karotten fein raspeln. Im Fischsud die Karotten, den Sellerie weich kochen, sowie die zerdrückte Knoblauchzehe. Gleichzeitig auch Reis dazugeben und mitkochen lassen. Wenn Gemüse und Reis weich, Sauce einrühren und das Gemüse binden.
Zum Schluß den Fisch rein, und mit ggf. mit Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

169 kcal, 5g Fett, 26,63 Fett%

Bemerkung

Die Cremefraiche-Sauce hat pro 100ml folgende Nährwertangaben: 460kJ/110kcal, 7g Fett. Eine Packung ergibt 250ml Sauce.

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **443**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quarkstollen

Zutaten (für 20 Portionen)

500 g Mehl

1 P. Backpulver

500 g Quark

2 Eier

150 g Zucker

1 Prise Salz

Schale einer Zitrone

Mark einer Vanillieschote

50 g gehakte Mandeln

50 g Zitronat

50 g Oran geat

100 g Rosinen oder Rosinen u. Korinthen

gemischt

evtl. Rumaroma oder Rum

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles zu einem Teig verkneten und zu einem Stollen formen-auf das Backblech geben und ca.1 Stunde auf der unteren Schiene backen.

Ich nehme lieber eine Stollenform, da kann er nicht so auseinanderlaufen.

Nach dem Backen mit 50g flüssiger Butter bepinseln und mit 100g Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 4,5g Fett, 17,61 Fett%

Bemerkung

Man kann die Butter sicher weglassen-aber der Geschmack ist wirklich lange nicht so gut und selbst mit Butter hat dieser Stollen folgende Werte:

Kcal gesamt:4585,2

Fett gesamt:91,2 g

Fettprozent mach LOWFETT: 17,9

Pro 100g: 269,7 kcal und 5,35g Fett

Eingetragen von Inalina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **765**

[Zurück] [Drucken]

Spiegeleierkuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

5 Eier
1000 g Magerquark/oder 500g Quark und 500g
Schmand
200 g Zucker(oder 100g Streusüße)
1 P. Vanillinzucker
1 P. Backpulver
200 g Apfelkompott(z.B. von natreen)
2 P. Pudding Vanille-Geschmack
1 l Milch, Magermilch 0,1%
250 g Dinkelmehl
2 Dosen Aprikosen
1 Tortenguß klar

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Apfelmus mit Eiern schaumig rühren und 150g Zucker+Vanillezucker unterrühren.Dann Mehl und Backpulver dazugeben. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glattstreichen und verteilen.

Bei 175° im vorgeheizten Backofen ca. 15Min backen.

In der Zwischenzeit Puddingpulver mit etwas von der Milch+Zucker anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen und Pudding-Milch Gemisch dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Quark süßen (mit Zucker oder wie ich mit natreen) und unter den fertigen Pudding unterheben. Den Teig aus dem Ofen nehmen und die Masse darauf verteilen.

Den Teig nochmal in den Ofen schieben und weitere 15-20 Min backen. Kuchen abkühlen lassen. Abgetropfte Aprikosen auf dem Kuchen verteilen und einen klaren Tortenguß zubereiten und über den Kuchen geben.

Nährwerte pro Portion

225 kcal, 5,3g Fett, 21,2 Fett%

Bemerkung

Um den Effekt vom Spiegelei zu verstärken kann man die Creme auch fleckenartig auf dem Teig verteilen. Schön fürs Auge und kommt bei Kindern auch gut an.

Aufrufe seit 04.06.2001: **782**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Quark-Kartoffelaufbau

Zutaten (für 3 Portionen)

400 g Kartoffeln

3 Tomaten

500 g Magerquark

5 EL Milch oder Joghurt (0,3 % Fett)

1 EL Weizen-Vollkornmehl

frische Petersilie

frischer Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser kochen. Backofen auf 200 °C vorheizen. In der Zwischenzeit den Strunk von den Tomaten entfernen und sie in Scheiben schneiden. Den Magerquark und die Milch mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, kleinhacken und zum Quark hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben geschnitten in eine Auflaufform schichten. Die eingeschichteten Kartoffeln mit den Tomatenscheiben belegen und die Quarkmasse darüber gießen. Den Auflauf im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 1g Fett, 3,46 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + ca. 20 Min. Backzeit

Pro Portion weiterhin: 26 g E, 33 g KH, 5 g Ballaststoffe.

Das Rezept ist sehr wohlschmeckend und für Tage, an denen man "etwas kürzer treten möchte" sehr gut geeignet. Im Originalrezept ist als Würze Kräutersalz und Gemüsebrühe angegeben. Aber das schmeckt mir nicht so besonders.

Quelle: Zeitschrift "Diät" - Fit und schlank durch den Winter (abgewandelt)

Eingetragen von Bettina F..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1116**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Paprika-Rahm-Geschnetzeltes

Zutaten (für 3 Portionen)

125 ml Milch 1,5%
125 g Schlagsahne, 30% Fett
200 g Paprika
450 g Schweineschnitzel, mager
185 g Reis
40 g Knorr Fix für Paprika Rahm-Schnitzel (142,8 kcal, 5,6 g Fett)

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel und Paprika kleinschneiden, in eine Auflaufform geben. Das Fix mit Sahne und Milch verrühren, ggf. etwas nachwürzen. Sosse über das Geschnetzelte giessen. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken. Während der Auflauf im Ofen ist, den Reis kochen.

Nährwerte pro Portion

580,4 kcal, 18,35g Fett, 28,45 Fett%

Beilagen

Reis, evt. noch Salat (Blattsalat)

Bemerkung

Das Original-Rezept von Knorr wird mit 250 ml Sahne zubereitet.

Von Maggi gibt es auch ein Fix für Paprika-Rahm-Schnitzel - das enthält allerdings mehr Fett.

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **2020**

[Zurück] [Drucken]

Knusperkekse

Zutaten (für 50 Portionen)

- 100 g Cornflakes
- 1 Ei
- 150 g Weizenmehl
- 80 g Zucker
- 20 g Backpulver
- 120 g Rosinen
- 125 g Du Darfst Joghurt Brotaufstrich

Ø Bewertung



7 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Du Darfst und Zucker schaumig rühren. Ei dazugeben und gut verrühren. Mehl und Backpulver darüber sieben und unterrühren. Cornflakes zwischen den Händen zerkleinern, Rosinen hinzufügen und darunter mischen. Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen von 5 Gramm formen und etwas Abstand darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (E-Herd), 150°C Umluft 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

39 kcal, 0,88g Fett, 20,31 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **2584**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Haferplätzchen

Zutaten (für 70 Portionen)
500 g Vollkorn Haferflocken
2 Eier
50 g Weizenmehl
160 g Zucker
250 g Du Darfst Joghurt Butter

Ø Bewertung



5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

DD Butter erhitzen und die Haferflocken zufügen, unterrühren und erkalten lassen. Zucker, Eier und Mehl verrühren und zu den kernigen Haferflocken geben. Mit 2 Teelöffeln Häufchen auf ein Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (E-Herd), 160°C (Umluft) ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

49,2 kcal, 1,5g Fett, 27,44 Fett%

Eingetragen von Tina W..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1231**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putengulasch III

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Putenbrust
0,25 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)
0,25 l Gemüsesaft, z.B. Tomate
100 g Zwiebeln
200 g Paprika, rot
80 g Peperoni, grün, eingelegt
150 g Mais, Konserve
400 g Kidney-Bohnen, Konserve
400 g Bohnen, weiß, Konserve
15 g Chilischoten
1 Knoblauchzehe
Pfeffer, Salz
1/2 TL Koriander
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 Bund Thymian

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bohnen abtropfen. Fleisch abspülen, trockentupfen und in 3 cm Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Fleisch in Teflonpfanne anbraten, nach ca. 4 min. Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Mitbraten. Pfeffern und salzen. Mit Brühe und Saft ablöschen. Koriander und Kreuzkümmel zugeben, 15 min garen. Paprika und Chilischote waschen, entkernen, würfeln und mit Peperoni, Mais und Bohnen zum Gulasch geben. Weitere 10 min. garen, mit gehacktem Thymian bestreuen.

Nährwerte pro Portion

452 kcal, 3,9g Fett, 7,77 Fett%

Beilagen

Baguette oder Tortillas

Bemerkung

Rezept ist aus Bild der Frau. Hab es noch nicht probiert, hört sich aber gut an.

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1166**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Tomatensuppe à la Steffi

Zutaten (für 4 Portionen)

700 g Tomaten

5 g Butter

70 g Möhren (Karotten)

40 g Zwiebeln

40 ml Sherry-Essig

ca. 200 ml Klare Gemüsebrühe (oder 3 EL

Geflügelfond)

Salz, Pfeffer, Chili, Paprika, Cayennepfeffer,

Fondor

1 TL getrocknete Petersilie

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Majoran

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Schalotten in der Butter anschwitzen, die Möhre klein schneiden und mit in den Topf, mit Essig, Brühe und etwas Wasser ablöschen. Die Tomaten enthäuten, klein schneiden und mitkochen. Das Ganze mit dem Stabmixer durchpürieren und gut würzen.

Nährwerte pro Portion

54 kcal, 1,5g Fett, 25 Fett%

Bemerkung

Als Vorspeise für 4 Personen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **641**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rädchennudeln mit Frischkäsesoße

Zutaten (für 4 Portionen)

0,1 l trockenen Weißwein
20 g Parmesan 32% F.i.Tr.
500 g Nudeln, gekocht
500 g Tomaten
125 ml Klare Gemüsebrühe
300 g Frischkäse Kräuter

Ø Bewertung



5 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gestückelte Tomaten in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Gemüsebrühe und Kräuterfrischkäse (z.B. Buko Kräuter leicht) dazugeben und einköcheln lassen (ca. 10 Min.).

Nudeln (Route von Kattus) nach Packungsanweisung kochen. Zum Schluß die Soße mit etwas Weißwein abschmecken und zu den Nudeln servieren. Wer will gibt noch frischen Parmesan darauf.

Nährwerte pro Portion

352 kcal, 8,68g Fett, 22,19 Fett%

Bemerkung

Hoffe die Berechnung stimmt, kam mit der Umrechnung nicht so gut zurecht!

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1129**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudeln mit Greyerzer

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Gruyère 45% F.i.Tr.

500 g Nudeln

370 g Apfel geschält, Konserve

2 Zwiebeln

1 Bund Schnittlauch

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln goldbraun rösten. Greyerzer raspeln und unter die Nudeln heben. Zwiebeln unterheben. Mit Schnittlauch bestreuen. Apfelkompott im Topf aufwärmen und dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

767 kcal, 27,8g Fett, 32,62 Fett%

Eingetragen von Piasarina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **458**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gewürz-Mandel-Stern

Zutaten (für 6 Portionen)

2 Eier

60 g Halbfettbutter oder -margarine

125 ml Multivitamin-Buttermilch

abger. Schale von 1 unbeh. Zitrone

1 gestr. TL Lebkuchengewürz

1 gestr. TL Zimt

40 g Mandeln

125 g Weizenmehl

1 Btl. Vanillinzucker

1 geh. TL Backpulver

150 g Puderzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Puderzucker mit der weichen Halbfettbutter bzw. Lätta schaumig schlagen. Die Eier darunter schlagen. Buttermilch, abgeriebene Zitronenschale, Lebkuchengewürz, Zimt, gehackte Mandeln, Salz und Vanillezucker unter die Butter-Ei-Creme rühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und unter den Teig ziehen. Eine Sternform gut einfetten und ausbröseln (oder mit Backpapier auslegen), den Teig einfüllen und im auf 175°-180° C vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen. Den Gewürz-Mandel-Stern aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

299 kcal, 10g Fett, 30,1 Fett%

Bemerkung

Habe das Rezept mit "normaler" Buttermilch berechnet, da die Multivitamin-Buttermilch nicht in der Nährwerttabelle steht. Schätze mal, daß zwar nicht mehr Fett, aber dafür evtl. mehr kcal. in der M.-Buttermilch sind, und dann paßt's auch wieder ;-)).

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **709**

[Zurück] [Drucken]

Biskuit-Tortenboden

Zutaten (für 12 Portionen)

- 4 Eier
- 50 g Stärkemehl
- 150 g Weizenmehl
- 175 g Zucker
- 20 g Vanillinzucker
- 7 g Backpulver (2 TL)
- 4 EL heisses Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200° Grad vorheizen. Boden einer Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eier und heisses Wasser mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe in 1 Minute schaumig schlagen. Zucker mit Vanillin-Zucker mischen, in 1 Minute einstreuen, dann noch etwa 2 Minuten schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, die Hälfte davon auf die Eiercreme sieben und kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Den Rest des Mehlgemisches auf die gleiche Weise unterarbeiten. Den Teig in die Springform füllen und ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

149,17 kcal, 2,21g Fett, 13,33 Fett%

Bemerkung

Geht sehr schnell, weil man keine Eier trennen braucht. Man kann den Tortenboden einmal durchschneiden und als Obstkuchen belegen. Lässt sich auch gut einfrieren.

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **549**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vanillestangen

Zutaten (für 50 Portionen)

3 Eigelbe

50 g Zucker

3 Btl. Vanillezucker (mit natürlicher Bourbon-Vanille)

75 g Mehl

3 Eiweiß

Ø Bewertung



6 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mit dem Handrührgerät die Eigelbe, Zucker und Vanillezucker zu festem, hellgelbem Schaum rühren. Mehl unterziehen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Zuerst 3 EL Eischnee gut mit der Eigelbmasse verrühren. Dann restlichen Schnee untermischen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Spritzbeutel (Tülle 1 cm Durchmesser) 7 cm lange Streifen aufspritzen. Vanillestangen im vorgeheizten Ofen bei 170° C ca. 18 Minuten goldgelb backen.

Nährwerte pro Portion

19,25 kcal, 0,39g Fett, 18,23 Fett%

Bemerkung

(Rezept ist aus "Bild der Frau" vom Winter 2000. Habe es noch nicht ausprobiert.)

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1616**

[Zurück] [Drucken]

Orangen-Sesam-Plätzchen

Zutaten (für 45 Portionen)

50 g Halbfettbutter
50 ml frisch gepreßten Orangensaft
abgeriebene Schale von 1/2 unbeh. Orange
50 g Weizenmehl
125 g Puderzucker
20 g Sesam

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Puderzucker, Mehl, Orangensaft und die abgeriebene Orangenschale verrühren. 50 g lauwarme, geschmolzene Halbfettbutter untermischen. Den Sesam untermischen. Backblech mit Backpapier belegen. Den weichen Teig mit dem Teelöffel in kleinen Häufchen auf das Blech setzen. Nicht ausstreichen, der Teig zerläuft beim Backen hauchdünn! Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C in etwa 9 - 10 Minuten goldbraun backen.
Damit die Plätzchen schön fest werden, auf dem Blech abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

22,05 kcal, 0,7g Fett, 28,57 Fett%

Bemerkung

(Rezept ist aus "Bild der Frau" vom Winter 2000. Habe es noch nicht ausprobiert. Dort wurde statt Halbfettbutter "richtige" Butter genommen, ist aber damit nicht mehr LF 30!)

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **692**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Zimtküsschen	04.11.2001		5 Bewertungen
Früchtebrot	04.11.2001		noch nicht bewertet
Grünkohleintopf	04.11.2001		4 Bewertungen
Obsteis	04.11.2001		1 Bewertung
Hefezopf nach Hausfrauenart	04.11.2001		2 Bewertungen
Igelkuchen	03.11.2001		noch nicht bewertet
Haferflockenbrot auf schottische Art	03.11.2001		2 Bewertungen
Kantonesische Gemüsepfanne	03.11.2001		1 Bewertung
Nudeln mit Pilzsoße	02.11.2001		1 Bewertung
Kastanien-Schokoladencreme (Ersatz für Buttercreme)	02.11.2001		noch nicht bewertet
Broccoli-Schinken-Aufstrich	02.11.2001		noch nicht bewertet
Lebkuchenhütchen	02.11.2001		1 Bewertung
Mohnschnecken	01.11.2001		1 Bewertung
Lebkuchenteig, Grundrezept	01.11.2001		noch nicht bewertet
Weihnachtscookies	01.11.2001		1 Bewertung
Mohrenkopftorte	01.11.2001		6 Bewertungen
Puten-Paprika-Sosse zu Nudeln	01.11.2001		2 Bewertungen
Mandarinen Geleewürfel	01.11.2001		noch nicht bewertet
Schokoladenrezept	31.10.2001		noch nicht bewertet
Gefüllte Putenschnitzel mit Gnocchi	31.10.2001		2 Bewertungen
Frische Champignonsuppe	31.10.2001		noch nicht bewertet
Schokoladekuchen mit Pudding	31.10.2001		noch nicht bewertet
Hähnchenbrust mit Dijonsenf-Curry-Sauce	31.10.2001		6 Bewertungen
Gebackene Äpfel mit Fleischfüllung	31.10.2001		noch nicht bewertet
Nudelpfanne Provence	31.10.2001		noch nicht bewertet
Graukassuppe	31.10.2001		noch nicht bewertet
Putenkohlrouladen	31.10.2001		noch nicht bewertet
Curry-Nudeln	30.10.2001		11 Bewertungen
Champignon Nudeln	30.10.2001		1 Bewertung
Rosinen Bagels	30.10.2001		3 Bewertungen

Zimtküsschen

Zutaten (für 30 Portionen)

2 Eiweiß

125 g Zucker

1/2 TL Zimt

abgeriebene Schale von 1/2 unbeh. Zitrone

Ø Bewertung



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 140° C vorheizen. Die Zutaten zu festem Schnee rühren. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Teelöffeln kleine Teigklößchen abstechen und auf das Blech setzen. Blech in den vorgeheizten Ofen schieben, den Backofen jetzt jedoch auf 100° C zurückschalten. Die Zimtküsschen ca. 3 Stunden bei 100° C backen.

Nährwerte pro Portion

18 kcal, 0,01g Fett, 0,5 Fett%

Bemerkung

(Rezept ist aus "Bild der Frau" vom Winter 2000. Habe es noch nicht ausprobiert.)

Übrigens: ES SIND IM GANZEN REZEPT NUR 0,2 G FETT ENTHALTEN!! (Pro Portion als 0,007 g Fett)

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1758**

[Zurück] [Drucken]

Früchtebrot

Zutaten (für 12 Portionen)

500 g Mehl
350 g Zucker
1 Msp. gem. Nelken
2 TL Zimt
1 geh. EL Kakao (Nesquick)
200 g ganze Haselnüsse
160 g Sultaninen/Rosinen
1 Btl. Backpulver
Saft vom einer Zitrone
160 g getrocknete Pflaumen
160 g getrocknete Datteln
160 g getrocknete Feigen
1/2 l Buttermilch

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Gewürze und Kakao in eine Schüssel sieben. Zucker, Nüsse und Sultaninen/Rosinen, mit einem Kochlöffel (am besten mit einem Loch in der Mitte) gut durchmischen. Das Trockenobst in grobe Würfel schneiden und ebenfalls unterrühren. Buttermilch mit dem Zitronensaft mischen und mit der Trockenobst/Mehlmischung gut verrühren. Den zähen Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Bei ca. 180° - 200° C ca. 90 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

535,72 kcal, 11,48g Fett, 19,29 Fett%

Bemerkung

Die Nährwertangaben habe ich nur mal so eingetragen. Wollte die Angaben für das ganze Brot angeben (da sich ja nach der Dicke der Scheiben die Werte ergeben), aber Paula's Rechner wollte sich nicht überlisten lassen ;-)). Für das ganze Brot: 6428,65 kcal und 137,84 g Fett.

In Alufolie eingewickelt hält sich das Früchtebrot ca. 14 Tage.

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **581**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Grünkohleintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Grünkohl (Konserve / 2 Gläser)

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

350 g Kassler (gepöckelt)

Ø Bewertung



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel hacken. Kassler und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln und Kassler anbraten. Grünkohl und Kartoffeln in einen Topf geben. Kassler und Zwiebel angebräunt dazu geben. Wenig Salz, Pfeffer und ein Löffel Gemüsebrühe dazu geben (habe Gefro Suppe verwendet). 30 Minuten kochen. Danach noch mal abschmecken.

Wer will kann auch tiefgefrorenen oder frischen Grünkohl verwenden. Da weiß ich aber nicht wieviel man da verwenden muß. Könnt Ihr ja beim Kommentar dazu schreiben, falls Ihr es abgeändert gekocht habt.

Nährwerte pro Portion

348 kcal, 10,8g Fett, 27,93 Fett%

Beilagen

Brötchen

Bemerkung

Hat meiner Familie gut geschmeckt auch den Kindern.

Eingetragen von Marthe am:4.11.01.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1188**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Obsteis

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Apfel (muß nicht gefroren sein)

200 g gefrorene Banane

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bananen in Scheiben schneiden. Einen Tag einfrieren. Bananen und Apfel mit dem Messer der Küchenmaschine zerhacken, bis ein Eis entsteht. Nach Geschmack mit Süßstoff süßen.

Nährwerte pro Portion

134 kcal, 0,5g Fett, 3,36 Fett%

Bemerkung

Geht auch mit anderem Obst, Beeren, Birnen usw. aber die gefrorenen Bananen müssen immer dabei sein. Ich habe immer welche auf Vorrat eingefroren.

Eingetragen von H. Großhans Rtlg..

Aufrufe seit 04.06.2001: **418**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hefezopf nach Hausfrauenart

Zutaten (für 25 Portionen)

500 g Weizenmehl
30 g Hefe (Würfel)
60 g Zucker
250 ml lauwarme Milch 1,5%
1 Ei
50 g Pflanzenmargarine
20 g Vanillinzucker
1 Prise Salz
50 g Rosinen
1 verquirltes Eigelb
20 g Puder oder Hagelzucker

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In das Mehl eine Mulde drücken, Hefe mit 2 EL lauwarmen Milch und einem Kaffeelöffel Zucker auflösen, in die Mulde geben etwas gehen lassen. Danach die anderen Zutaten hinzugeben, Rosinen zum Schluß untermischen. Mit dem Knethacken solange kneten bis ein mittelfester Teig entsteht (sonst noch etwas Mehl hinzugeben). Teig 30-40 Minuten in einer abgedeckten Schüssel (Folie oder Geschirrhandtuch) gehen lassen. Danach aus dem Teig drei Rollen formen ca. 40 Zentimeter lang und einen Zopf flechten. Zugedeckt auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach mit Eigelb einstreichen und mit etwas Hagelzucker bestreuen. Denn Zopf im vorgeheizten Backofen 190-200 O C auf zweiter Einschubleiste von unten ca. 40-45 Minuten backen. Nach Fertigstellung mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

118 kcal, 2,4g Fett, 18,31 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **700**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Igelkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier

50 g Schokostreusel

100 g Zucker

20 g Vanillinzucker

1 gestr. TL Backpulver

100 g Apfelkompott

2-4 EL Milch 0,1%

200 g Dinkelmehl

evtl. Zimt und Aprikosenkonfitüre und Mandelstifte

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Apfelkompott mit Zucker und Vanillezucker glattrühren, dann Mehl-Backpulvermischung abwechselnd portionsweise mit Milch unterrühren.

Am Schluß noch Schokoladenstreusel unterheben. Je nach Geschmack mit Zimt verfeinern. Den Teig in eine 26 Kranzform geben und ca.35 Min backen. Den Kuchen aus der Form stürzen. Wer will, den Kuchen halbieren und mit Marmelade bestreichen und zusammenstzen. Mit Puderzucker bestreuen und Mandelstife als Deko in den Kuchen wie Igelstacheln drücken.

Nährwerte pro Portion

163 kcal, 5,1g Fett, 28,16 Fett%

Bemerkung

Hab den Nährwert ausgerechnet (ohne Marmelade mit 50 g Mandelstiften)

Gruß Simone

Aufrufe seit 04.06.2001: **655**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Haferflockenbrot auf schottische Art

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Vollkorn Haferflocken
0,2 l Buttermilch
ca. 110 g Dunkles Weizenmehl (Typ 1050)
1 gehäufter TL Salz
1 gehäufter TL Backpulver

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Haferflocken und Buttermilch mischen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag Haferflocken-Buttermilch-Masse mit Mehl, Salz und Backpulver mischen. Teig zu einem Brotlaib formen und auf einem mit Haferflocken bestreuten Backpapier im vorgeheizten Ofen bei 180°C 30 min auf mittlerer Schiene backen.

Nährwerte pro Portion

403 kcal, 4,93g Fett, 11,01 Fett%

Beilagen

Schmeckt warm und pur (oder mit Quarkaufstrich) einfach köstlich.

Bemerkung

Als Varianten kann auch Grahammehl Typ 1700 oder wahlweise Koriander, Kümmel oder Anis dazu gegeben werden. Geht ganz einfach und schnell.

Eingetragen von Cecilie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **523**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kantonesische Gemüsepfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g geräucherter Tofu

1 Poreestange (Lauchstange)

2 Möhren

50 g Mais (Dose)

1 EL Ketchup

50 ml Sojasauce

1 TL Honig

100 g Reis

Salz und Pfeffer

1 EL Olivenöl

1 Zucchini

5 EL Orangensaft

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tofu in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, darüber Sojasauce gießen (marinieren). Reis kochen. Porre in kleine Ringe schneiden. Möhren und Zucchini in kleine Stifte schneiden. Gemüse in Olivenöl anbraten, nach 5 Min. Tofu dazugeben und 3-4 Minuten schmoren lassen. Orangensaft, Ketchup, Honig, Salz und Pfeffer zugeben, abschmecken und ca. 2 Minuten durchziehen lassen. Reis anrichten und die Gemüsepfanne darüber geben.

Nährwerte pro Portion

445 kcal, 13,25g Fett, 26,8 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Habe ich Gestern probiert. Wer will kann auch ganz normalen Tofu nehmen. Ich persönlich ziehe den geräucherten Tofu vor.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1129**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudeln mit Pilzsoße

Zutaten (für 2 Portionen)

20 g Saure Sahne, 10% Fett

250 g Champignons

250 g Eierteigwaren (Nudeln), ungekocht

getrocknete Steinpilze

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Steinpilze in etwas lauwarmen Wasser einweichen (ca. 30 Minuten)Nudeln wie gewohnt bissfest kochen. Champignons waschen, putzen, in Stücke schneiden. Mit etwas Olivenöl anbraten. Thymian hinzugeben (am besten frisch). Alles mit einem Mixstab pürieren. Saure Sahne hinzugeben, einmal aufkochen lassen. Soße über die Nudeln geben.

Nährwerte pro Portion

484 kcal, 4,8g Fett, 8,93 Fett%

Bemerkung

Superlecker und geht echt schnell. Wer mag, kann auch noch Zwiebeln hinzugeben.

Eingetragen von Nicole.

Aufrufe seit 04.06.2001: **730**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kastanien-Schokoladencreme (Ersatz für Buttercreme)

Zutaten (für 1 Portion)

1 EL Kakao, schwach entölt

3 EL Puderzucker

125 g Kastanienpüree aus der Dose

100 Frischkäse Exquisa Vital

15 Edelbitterschokolade

1 TL Vanilleextrakt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Genial als Ersatz für fette Buttercreme. Ggf. als Füllung für Biskuitroulade oder zwischen zwei Baiser-Plätzchen geben.

Die Schokolade im einem Topf im Wasserbad auflösen, etwas abkühlen lassen. Puderzucker und Kakao zusammensieben. Alle verbliebenen Zutaten in einen Mixer oder in Küchenmaschine geben. Kakaomischung darübergeben, geschmolzene Schoko dazu und gut durchrühren.

Creme im Kühlschrank bis zum Gebrauch aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

569,12 kcal, 12,89g Fett, 20,38 Fett%

Bemerkung

Maronenpüree kann man angeblich fertig in Dosen kaufen, aber man kanns auch selber machen: Die Esskastanien an der flachen Seite kreuzweise einritzen, in Wasser weich kochen, dann schälen und pürieren.

Nährwertangaben beziehen sich auf 300 ml (1 Rezept).

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **295**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Broccoli-Schinken-Aufstrich

Zutaten (für 2 Portionen)
30 g Delikateß Kochschinken
60 g Magerquark
150 g Broccoli (Brokkoli)
10 g Meerrettich

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Broccoli in Salzwasser oder Gemüsebrühe garen. Abkühlen lassen. Dann fein hacken. Mit Quark, Meerrettich(Glas) und Salz mischen. Gekochten Schinken in feine Würfel schneiden. Abschmecken. Beliebige Brot mit dem Aufstrich bestreichen, mit den Schinkenwürfeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion

122,4 kcal, 1,17g Fett, 8,6 Fett%

Bemerkung

Ich esse das gerne zwischen zwei Scheiben Vollkornsandwichbrot.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **570**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Lebkuchenhütchen

Zutaten (für 80 Portionen)

1 Grundrezept Lebkuchenteig

100 g gem. Mandeln

50 g getrocknete Feigen

4 EL Orangensaft

1 Eiweiß

75 g Puderzucker

ca. 80 g Gold- und Silberperlen

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mandeln auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad a. d. 2. Schiene von unten 8 Min. rösten. (Umluft 160). Feigen fein hacken. Mandeln mit Orangensaft, Feigen, Eiweiß und 25 g vom Puderzucker verrühren. Teig in mehreren Portionen auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. Je 1/2 TL Mandelmasse auf die Kreise verteilen. Teig von 3 Seiten her über die Füllung zusammendrücken. Alle Bleche mit Backpapier belegen, Hütchen daraufsetzen. Wie oben 12-15 Min. backen. Auf Gitter abkühlen lassen. Restl. Puderzucker und 2-3 TL kaltes Wasser verrühren, Hütchen mit Guß und Perlen garnieren, trocknen lassen.

Nährwerte pro Portion

45 kcal, 1g Fett, 20 Fett%

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **721**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Mohnschnecken

Zutaten (für 70 Portionen)

- 1 Grundrezept Lebkuchenteig
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 8 EL Orangensaft
- 2 EL Aprikosenlikör
- 2 P. Mohn-Back

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aprikosen fein würfeln, mit Saft und Likör aufkochen, vom Herd ziehen, 10 Min. quellen lassen. Teig in 2 Portionen auf je 1 Stck. bemehltem Backpapier auf je 40 mal 25 ausrollen. Mohn daraufstreichen, Aprikosen daraufstreichen, mit Hilfe von Backpapier von der langen Seite her aufrollen. 30 Min. in das Gefriergerät legen. Rollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf Bleche mit Backpapier legen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 12-15 Min. backen(Umluft 160 Grad). Abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

63 kcal, 2g Fett, 28,57 Fett%

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **866**

[Zurück] [Drucken]

Lebkuchenteig, Grundrezept

Zutaten (für 75 Portionen)

125 g Honig

1 Eier

75 g Butter

300 g Weizenmehl

75 g Zucker

10 g Backpulver

1 EL brauner Rum

1,5 EL Lebkuchengewürz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Honig mit Zucker und Fett in einem Topf bei milder Hitze erwärmen(unter Rühren), bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und Gewürz in eine Schüssel sieben, Rum Ei und Honigmasse dazugeben. Alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Kann man so als Ausstechplätzchen weiterverarbeiten, mit Mandeln, Belegkirschen etc. oder mit Zuckerguß. Dann bei 180 Grad 12-15 Min . im vorgeh. Ofen backen.

Nährwerte pro Portion

33,2 kcal, 0,9g Fett, 24,4 Fett%

Bemerkung

Variationen Mohnschnecken und Lebkuchenhütchen gebe ich auch noch ein.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **827**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Weihnachtscookies

Zutaten (für 50 Portionen)

1 Ei
45 g Butter
250 g Weizenmehl
100 g Zucker, braun
20 g Vanillinzucker
5 g Backpulver
125 g Frischkäse mit Buttermilch

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Frischkäse, Butter, Zucker, Vanillezucker eine cremige Masse rühren. Ei hinzufügen. Mehl mit Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Mehl in das Eigemisch geben, mit dem Kochlöffel vorsichtig einrühren. Mit den Händen alles einkneten, bis sich eine Teigkugel formen läßt. In Folie gewickelt 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapierlagen ausrollen, oberes Papier abziehen, mit Ausstechformen ausstechen. Mit dem Messer dabei den übrigen Teig entfernen. Das Backpapier mit den Keksen auf ein Blech legen. Cookies mit Magermilch bepinseln, auf Wunsch mit Streuseln oder Hagelzucker bestreuen. Auf mittl. Schiene ca. 12 Min. backen, bis die Kekse leicht gebräunt sind. Papier auf ein Kuchengitter ziehen, bis die Kekse ausgekühlt sind. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Nährwerte pro Portion

47 kcal, 1,3g Fett, 24,89 Fett%

Bemerkung

Habe ich selbst noch nicht getestet, ich hoffe sie sind gut.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1786**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mohrenkopftorte

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eiweiß

2 Eigelb

160 g Weizenmehl

130 g Zucker

20 g Vanillinzucker

15 g Backpulver

3 EL kaltes Wasser

Pflanzenmargarine und Paniermehl f.d. Form

12 Mohrenköpfe

500 g Magerquark

1 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



6 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zuerst den Tortenboden backen:

Eiweiß mit Wasser steif schlagen, Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Eigelbe unterheben, Mehl und Backpulver nach und nach darübersieben und unterheben. Form (Durchmesser 26) einfetten, mit Paniermehl ausstreuen, Teig hineinfüllen und bei 180°C 20-30 Minuten backen. Der Teig wird durch das Backpulver so hoch, dass man ihn zum Füllen auseinander schneiden kann.

Für die Füllung:

Waffelboden der Mohrenköpfe abtrennen, evtl. zur Deko aufheben. Schaum und Schokoladenüberzug zerdrücken, mit Zitronensaft und Magerquark verrühren.

Nährwerte pro Portion

245 kcal, 4,1g Fett, 15,06 Fett%

Bemerkung

Den Kuchen am besten noch ein Weilchen im Kühlschrank kaltstellen. Die Quarkfüllung ist sonst vom Rühren noch ziemlich "flüssig".

Eingetragen von Jasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1508**

[Zurück] [Drucken]

Puten-Paprika-Sosse zu Nudeln

Zutaten (für 1 Portion)

1 TL Honig
100 g Putenbrust
50 g Hartweizengrießnudeln
1 Knoblauchzehe
1 kl.Zwiebel
1 gr. Paprikaschote (120 g)
1 TL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 Tl Klare Gemüsebrühe instant
1 EL Balsamico Essig
etwas Wasser
Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln nach Vorschrift al dente garen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, klein gehackte Zwiebel, klein gehackten Knoblauch und in kleine Würfel geschnittene Putenbrust darin anbraten. Das Tomatenmark kurz mitbraten, den Honig zugeben und auflösen. Mit etwas Wasser und Balsamico ablöschen. Gemüsebrühe zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tabasco scharf abschmecken. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Über die Nudeln geben und servieren.

Nährwerte pro Portion

386,07 kcal, 6,68g Fett, 15,57 Fett%

Eingetragen von Regina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **981**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mandarinen Geleewürfel

Zutaten (für 0 Portion)

20 g Zucker

100 g Gelierzucker

800 g Mandarine (8-9 Stück)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mandarinen großzügig so schälen, daß auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Fruchtfilets aus den Zwischenhäutchen schneiden, Saft auffangen. Filets und Saft pürieren. Mandarinenpüree und Gelierzucker in einem Topf verrühren, aufkochen und ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Fruchtpüree in kalt ausgespülte Eiswürfelschalen füllen, im Kühlschrank 3 - 4 Stunden gelieren lassen. Fruchtwürfel herauslösen, in Zucker wälzen.

Nährwerte pro Portion

832,8 kcal, 2,4g Fett, 2,59 Fett%

Bemerkung

Habs noch nicht ausprobiert, hört sich aber gut an, finde ich!

Aufrufe seit 04.06.2001: **305**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schokoladenrezept

Zutaten (für 1 Portion)

- 3 EL Magermilchpulver
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Rumaroma
- 2 EL Rosinen
- 1 TL Kokosraspel
- 1 TL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 EL Wasser
- flüssiger Süßstoff

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milchpulver, Öl, Vanillezucker, Rumaroma, feingehackte Rosinen, Kokosraspeln und Kakaopulver gut vermengen, Wasser und Süßstoff zugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse entweder kleine Kugeln oder flache Vierecke formen, etwas trocknen lassen und danach im Kühlschrank (oder 10 min im Tiefkühlfach) fest werden lassen.

Schmeckt auch sehr gut als Eiskonfekt.

Nährwerte pro Portion

255 kcal, 6,8g Fett, 24 Fett%

Bemerkung

Schokoladenrezept nach WW - Österreich.

Eingetragen von mickey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **338**

[Zurück] [Drucken]

Gefüllte Putenschnitzel mit Gnocchi

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Scheiben Putenbrustfilet für Rouladen
Salz und Pfeffer
2 TL Pesto
2 Scheiben Kochschinken
2 Scheiben Gouda
30 g getrocknete Tomaten
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 TL Butter (z.B. Becel)
etwas Weißwein
1/4 l Brühe
1 Packung Gnocchi (Kühlregal)

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch waschen, trockentupfen, würzen. Mit Pesto bestreichen.

Schinken, Käse und getrocknete, gehackte Tomaten darauf verteilen.

Fleisch zusammenklappen und zustecken.

Tomaten häuten, würfeln, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Putenschnitzel im heißen Öl anbraten und die Tomaten, Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben, andünsten.

Mit einem Schuß Weißwein und der Brühe ablöschen. 10-15 Min. schmoren lassen. Dann Fleisch herausnehmen und Soße abschmecken.

Gnocchi nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen und in 1 TL Butter etwas schwenken. Zu den Schnitzeln servieren.

Nährwerte pro Portion

750 kcal, 25g Fett, 30 Fett%

Beilagen

Als Beilage paßt gut Rucola aber auch Kopfsalat.

Bemerkung

Ich verwende beim Käse "Du Darfst Käse" zum Streuen, da dieser nämlich nur 17% Fett hat. Damit hätte dieses Gericht noch weniger Fettgehalt.

Eingetragen von SILKE.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1253**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

FrISChe Champignonsuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Butter

0,150 l Weißwein, trocken

10 g Saure Sahne, 10% Fett

250 g Champignons, frisch

1 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)

Mondamin für Dunkle Suppen und Soßen

Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Champignons putzen, und in feine Streifen schneiden. Je nach Größe vorher halbieren oder vierteln. Butter in einem Topf erhitzen und Champignons darin dünsten. Leicht salzen. Nun mit der Brühe auffüllen. Mondamin (oder ähnliches) dazugeben und gut rühren bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Die Saure Sahne hinein geben und umrühren. Zum Schluß mit etwas Weißwein abschmecken. Je nach Bedarf noch mal leicht nach würzen, am Besten mit Brühe-Instantpulver.

Nährwerte pro Portion

224,2 kcal, 6,54g Fett, 26,25 Fett%

Beilagen

Vollkorn Toast oder Salat, als Hauptgericht, oder nur als Vorspeise.

Bemerkung

Super schnell zubereitet! SEHR günstig! Macht pappsatt!

Sehr variabel. Champignonmenge am besten nach belieben wählen.

Oder auch einfach mal mit Pfifferlingen anstatt Champignons.

Auf jedenfall nur FRISCHE Champignons nehmen, kein Geschmacksvergleich zur Konserve.

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **483**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladekuchen mit Pudding

Zutaten (für 8 Portionen)

220 g Zucker
200 g Mehl
50 g Kakao
1/2 TL Natron
1/4 TL Salz
100 g Halbfettmargarine
1/2 TL Essig
120 ml O-saft oder Kirschensaft
120ml Wasser
1TL Vanille-Extrakt
Öl
250 ml Schokosauce (250ml Wasser mit 250g
Zucker 5min kochen, 100g Kakao dazugeben und
wieder 5 Min. kochen)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten mischen, Rest dazugeben, mit Mixer sorgfältig verrühren. In eine 20x20cm große Form füllen. 40-50min backen im 175°C vorgeheizten Rohr. 10 Min. auskühlen lassen, mit ca. 5 cm Abstand Löcher bohren, und die Schokosauce über den Kuchen geben. Mit einem Klecks Schokopudding servieren.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 6,9g Fett, 17,74 Fett%

Bemerkung

Extrem süß, unbedingt weniger Zucker verwenden. Je nach dem wie der Kuchen saugt, ggf. nicht die ganze Sauce verwenden.

Eingetragen von mucki26.

Aufrufe seit 04.06.2001: **804**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchenbrust mit Dijonsenf-Curry-Sauce

Zutaten (für 4 Portionen)

1 EL Öl

4 Hähnchenbrustfilets

125 g Zwiebel

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

120 ml Hühnerbrühe

1 TL Curry

2 EL Dijonsenf

120 ml Aprikosenmarmelade

120 ml Magermilchjoghurt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Ø Bewertung



6 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrüste in einer beschichteten Pfanne mit Öl 3-5 Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen. Hitze reduzieren, in der gleichen Pfanne Zwiebel und Knoblauch sautieren, evtl. Hühnerbrühe dazugeben, Curry, Senf, Marmelade und Brühe hinzugeben und 10 Min. garen. Fleisch mit Flüssigkeit wieder dazugeben und nochmals ca. 8-10 Min. fertiggaren, zimmerwarmen Joghurt, Salz und Pfeffer dazugeben und leicht erhitzen. (Nicht kochen, sonst flockt er aus!)

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 5,2g Fett, 15,6 Fett%

Beilagen

Reis, Nudeln,

Bemerkung

Schmeckt wirklich nicht schlecht, trotz der Mischung Senf und Marmelade *g*

Eingetragen von mucki26.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1249**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gebackene Äpfel mit Fleischfüllung

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Halbfettbutter
0,125 l Weißwein, trocken
2 große Äpfel
80 g Hackfleisch
2 EL Zitronensaft
1/2 TL gehackten Salbei
Salz, weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel waschen, die Kappe abschneiden und aushölen. Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch hacken. Mit 1 EL Zitronensaft mischen. Mit dem Hackfleisch, Salbei, Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft mischen, kräftig abschmecken. Die Äpfel mit der Masse füllen, in eine flache gefettete Auflaufform setzen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Wein angießen. Im vorgeheiztem Backofen, untere Schiene, bei 220°C 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

213 kcal, 6,6g Fett, 27,89 Fett%

Beilagen

Salat oder pur.

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **291**

[Zurück] [Drucken]

Nudelpfanne Provence

Zutaten (für 1 Portion)

5 g Sonnenblumenöl
80 g Vollkornnudeln, gekocht
50 g Paprika
50 g Tomaten
50 g Zucchini

Prise Salz
Pfeffer
Kräuter Knoblauch

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Tomaten und Zucchini in Stücke schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch pressen. In der Pfanne mit dem Knoblauch andünsten, etwas salzen. Die fertig gekochten Nudeln unter mischen, nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

182 kcal, 6,64g Fett, 32,84 Fett%

Beilagen

Salat. Aber auch sehr gut ohne Beilage.

Bemerkung

Kann Variert werden mit allen beliebigen Gemüsearten.

Eingetragen von mir :o).

Aufrufe seit 04.06.2001: **914**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Graukassuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

1 TL Margarine

1 Zwiebel

50 g Graukäse (0%) (Magerer Sauermilchkäse)

2 EL Mehl

1/2 l Klare Suppe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel kleinhacken und in einem Topf anschwitzen. Den in kleine Würfel gehackten Graukäse zugeben, verrühren und mit 2 EL Mehl stauben. Mit der klaren Suppe aufgießen und ca 10 Min. leicht köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

108 kcal, 3,6g Fett, 30 Fett%

Beilagen

Brot (traditioneller Weise geröstete Schwarzbrotwürfel)

Bemerkung

Ist ein altes Rezept. Schmeckt lecker käsig! Konnte leider keine Berechnung machen - kann aber schon aufgrund der Zutaten nicht fett sein.

Eingetragen von Stephanie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **343**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Putenkohlrouladen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Putenbrust (TK)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebeln
Pfeffer, Salz, Chili, Senf, Fondor, Cayennepfeffer
100 g Paniermehl
1 g Sonnenblumenöl
ca. 14 Blätter Weißkohl
0,25 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)
0,1 l Rotwein
200 g Soße zum Braten

1-2 P. Kartoffel Püree
10 g Butter

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fleisch mit der Zwiebel pürieren und würzen. Die Kohlblätter blanchieren und den Strunk rausschneiden, aus dem Hack Bällchen formen und in jeweils 2 Kohlblätter einwickeln und feststecken. Die Pfanne mit Öl einreiben und die Päckchen darin kurz anbraten. Mit Wein und Balsamicoessig ablöschen. Mit Brühe auffüllen und köcheln lassen. In der Zwischenzeit aus dem Rest von dem Kohl einen Krautsalat machen. Zum Schluß mit Soße zum Braten (von Gefro) die Soße binden. 1 Päckchen Kartoffelpüree anrühren und servieren.

Nährwerte pro Portion

393 kcal, 6,4g Fett, 14,66 Fett%

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **524**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Curry-Nudeln

Zutaten (für 3 Portionen)

150 ml Milch 1,5%

150 g Saure Sahne, 10% Fett

250 g Nudeln, gekocht

500 g Zucchini

200 g Delikates Koch-Hinterschinken

1 TL Curry

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Ø Bewertung



11 Bewertungen

12 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini in kleine Würfel schneiden und anbraten. 5 Minuten dünsten lassen und in Würfel geschnittenen Schinken zufügen. Kurz mitbraten lassen. Curry zufügen, Saure Sahne und Milch unterrühren. Etwas einkochen lassen. (Falls zuwenig Soße, Milch zugeben!). Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Nudeln zufügen, umrühren, fertig!

Nährwerte pro Portion

313 kcal, 9,3g Fett, 26,74 Fett%

Eingetragen von Anne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1858**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Champignon Nudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl
200 g Champignons, frisch
300 g Nudeln, gekocht
kleine Zehe Knoblauch
1 Priesse Salz
Messerspitze Pfeffer
Kräuter nach Geschmack

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Währendessen Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in feine Streifen schneiden. In der Pfanne andünsten und je nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken. Die gekochten Nudeln dazu geben unterheben und vermengen. Noch mal kurz erhitzen.

Nährwerte pro Portion

256 kcal, 4,3g Fett, 15,12 Fett%

Beilagen

Salat. Oder einfach nur so genießen.

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1009**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rosinen Bagels

Zutaten (für 24 Portionen)

1000 g Weizenmehl
10 g Zucker
200 g Rosinen
1 g Hefe (Würfel)
600 ml Milch, Magermilch 0,1%

Ø Bewertung



3 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe in der Milch auflösen. Mehl, 1 TL Salz, Zucker, 1 EL Zimt mischen. Hefemilch dazu, durchkneten, Rosinen unterkneten. 1 Std. gehen lassen. Durchkneten, Bagels formen und 10 Sek. in kochendes Wasser geben. Auf ein Blech legen und 18-20 Minuten bei 200°C backen.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 0,5g Fett, 2,65 Fett%

Beilagen

keine - schmecken so

Eingetragen von Martina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **585**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Bechamel-Kartoffeln	30.10.2001		1 Bewertung
French Dressing	29.10.2001		noch nicht bewertet
Gemüse Eintopf mit Putenfleisch und Kartoffeln	29.10.2001		1 Bewertung
Gemüse-Nudelauflauf	29.10.2001		7 Bewertungen
Linseneintopf mit Semmelknödel	29.10.2001		noch nicht bewertet
Spaghetti Matriciana	28.10.2001		2 Bewertungen
Brokkoli-Kartoffel-Gratin	28.10.2001		5 Bewertungen
Kürbis-Schokokuchen	27.10.2001		noch nicht bewertet
Müslibrot	27.10.2001		10 Bewertungen
Omis Käsecremetorte	27.10.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Apfel-Auflauf	27.10.2001		2 Bewertungen
Sandwich mit Putenbrust	27.10.2001		noch nicht bewertet
Aprikosen-Haferflocken-Muffins	27.10.2001		4 Bewertungen
Kartoffelkuchen	26.10.2001		noch nicht bewertet
Apfel-Crisp	26.10.2001		1 Bewertung
Schokoletto Kuchen	26.10.2001		noch nicht bewertet
Reis mit Tomate und Mais	25.10.2001		1 Bewertung
Kartoffel-Spinat-Gratin mit Lachsschinken	25.10.2001		1 Bewertung
Ofenkartoffel mit Spinat	25.10.2001		noch nicht bewertet
Ofenkartoffel mit Tomaten	25.10.2001		1 Bewertung
Schnelle Kartoffelwaffeln	25.10.2001		noch nicht bewertet
Torta della domenica	24.10.2001		2 Bewertungen
Knäckebrot II	24.10.2001		noch nicht bewertet
Knäckebrot I	24.10.2001		noch nicht bewertet
Himbeer-Muffins	24.10.2001		3 Bewertungen
Schwäbischer Auflauf	23.10.2001		5 Bewertungen
Kräuter Croutons	23.10.2001		noch nicht bewertet
Milchreispuffer	23.10.2001		noch nicht bewertet

Lasagnebecher mit Beeren II

23.10.2001

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Haferflockenmakronen

22.10.2001

👍👍👍👍👍 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Bechamel-Kartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

12 g Öl

600 g Kartoffeln

100 ml Milch 1,5%

30 g Weizenmehl

1 Zwiebel (40 g)

1 TL Klare Gemüsebrühe instant

Salz, Pfeffer, Muskat

evtl. Petersilie oder Schnittlauch

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffel in der Schale kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, klein geschnittene Zwiebel darin anbraten, Mehl zugeben, mit anschwitzen, mit 100 ml Wasser und der Milch unter Rühren auffüllen (Achtung! mit dem Schneebesen rühren, damit es keine Klümpchen gibt). Die Konsistenz sollte sämig, nicht zu flüssig sein. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln zugeben und heiß werden lassen. Nach Geschmack kurz vor dem Servieren noch frische Kräuter zugeben.

Nährwerte pro Portion

174 kcal, 3,7g Fett, 19,14 Fett%

Bemerkung

Kann prima als Resteverwertung für Pellkartoffeln vom Vortag gemacht werden. Schmeckt am besten, wenn es ein wenig durchgezogen ist.

Eingetragen von Regina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **963**

[Zurück] [Drucken]

French Dressing

Zutaten (für 4 Portionen)

60 ml Reisessig (Asia Laden)

60 ml Gemüsesaft

2 EL Zitronensaft

3/4 TL Senf

1/2 TL Salz

1/4 TL Paprikapulver

4 EL Magermilchjoghurt

1 TL Zucker

1 Prise Chayennepfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

25 kcal, 0,25g Fett, 9 Fett%

Eingetragen von Fabienne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **721**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüse Eintopf mit Putenfleisch und Kartoffeln

Zutaten (für 6 Portionen)

1000 g Putenbrust

300 g Kartoffeln

200 g Zwiebeln

2000 ml Klare Gemüsebrühe

1000 g Delikatess Gemüse-Platte, tiefgefroren

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel schälen, klein schneiden und in ganz, ganz wenig Öl andünsten, Fleisch dazugeben, auch rösten, würzen mit Salz, Pfeffer und Paprika, mit Gemüsebrühe aufgießen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, hinein in den Topf. Das ganze 3/4 Std. lang köcheln lassen, dann erst das Tiefkühlgemüse dazugeben, eventl. noch nachsalzen. Noch eine 1/4 Std. mit dem Gemüse kochen und dann evtl. noch ein bißchen binden!

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 3,32g Fett, 8,79 Fett%

Beilagen

evtl. Brötchen

Bemerkung

Ich brauche eigentlich keine Beilage dazu, mein Liebster isst gerne ein Baguette dazu. Ist leicht zuzubereiten, läßt sich auch gut erwärmen, schmeckt dann sogar noch besser!

Eingetragen von Bine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1070**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüse-Nudelauflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Nudeln nach Wahl (z.B. Rigatoni oder Farfalle)

1 Beutel Tiefkühlgemüse (z.B. Kaisergemüse)

300 ml Milch 0,3 %

1 - 2 EL Mehl

1 EL Speisestärke

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer zum Würzen

Ø Bewertung



7 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Tiefkühlgemüse bißfest garen. Mit etwas Salz würzen. In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten: Milch erhitzen, Mehl und Speisestärke dazugeben; unter ständigem Rühren aufkochen und mit der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Schluß die Nudeln und das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Soße darübergießen und ca. 20 Minuten bei 200°C überbacken.

Nährwerte pro Portion

467,5 kcal, 4,05g Fett, 7,8 Fett%

Bemerkung

Das Rezept habe ich mir selbst ausgedacht. Die Zutaten hat man eigentlich fast immer zu Hause und es ist sehr schnell gemacht. Bisher ist es immer sehr gut angekommen.

Eingetragen von Daniela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2891**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Linseneintopf mit Semmelknödel

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl (1 EL)
20 g Weizenmehl
100 g Zwiebel, klein gehackt
20 g Tomatenmark
500 g Linsen, Konserve (250 g getrocknete)
1 Tl Sardellenpaste
ca 10 Kapern geschnitten
Salz
Pfeffer
Majoran
Essig
1 Lorbeerblatt
1/2 Suppe oder Linsensud

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl in Öl anrösten, Zwiebel dazugeben rösten, mit Tomatenmark vermengen und weiterrösten. Mit Suppe aufgießen und 10 min. leicht köcheln lassen. Mit Pürrierstab pürieren, dann die gekochten Linsen und 1 Lorbeerblatt dazugeben und weiter 5 min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Majoran, Kapern und Sardellenpaste abschmecken.

Nährwerte pro Portion

585 kcal, 12g Fett, 18,46 Fett%

Beilagen

Semmelknödel

Bemerkung

Für meinen Mann gebe ich noch gerösteten Speck darüber.

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **530**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti Matriciana

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Spaghetti
2 kleine Zwiebeln
1-2 Zehen Knoblauch
1 Dose geschälte Tomaten
1 rote Chilischote
3 TL Tomatenmark
200 g Kochschinken
2 EL Parmesankäse

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spaghetti zum Kochen bringen. Gehackte Zwiebeln und kleingeschnittener Kochschinken in 1-2 TL Öl anbraten. Chilischote waschen, entkernen, kleinhacken und dazugeben (ACHTUNG: scharf evtl. nur die Hälfte verwenden) und dazugeben. Dann die geschälten Tomaten mit dem kleingehackten Knoblauch dazugeben und mit ca. 3 TL Tomatenmark abbinden. Etwas einkochen lassen. Zum Schluß mit Pfeffer und Salz (nach Geschmack auch etwas Thymian und Tabasco) abschmecken und pro Person 1 EL Parmesan darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 12g Fett, 25,71 Fett%

Bemerkung

Geht relativ schnell und sättigt gut. TIP: Für Kinder statt Tomatenmark etwas Ketschup verwenden und die Chilischote weglassen.

Eingetragen von SILKE.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1270**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Brokkoli-Kartoffel-Gratin

Zutaten (für 3 Portionen)

600 g Kartoffeln
100 ml Milch 1,5%
75 g Saure Sahne, 10% Fett
600 g Broccoli (Brokkoli)
1 Ei
1 TL Klare Gemüsebrühe
50 g Käseraspel (30% Fett)
Salz
Pfeffer
Muskat
Fondor

Ø Bewertung



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale 30 Min. kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Brokkoli in Gemüsebrühe bissfest garen. Aus Milch, saurer Sahne und Ei eine Sauce mischen, kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Fondor abschmecken. In eine Auflaufform zuerst ein wenig Eiermilch, dann die Hälfte Kartoffeln, den Brokkoli und zuletzt wieder Kartoffeln füllen. Mit dem Rest der Eiermilch begießen und mit dem geraspelten Käse bestreuen.

Bei 200° ca. 30 backen (nachschaun, dass die Sauce gestockt ist).

Nährwerte pro Portion

314 kcal, 8,7g Fett, 24,94 Fett%

Bemerkung

Wer gern Fleisch dazu mag, kann gern magere Puten- oder Schweineschnitzel dazu essen.

Eingetragen von Regina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2135**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kürbis-Schokokuchen

Zutaten (für 12 Portionen)
4 Eier
125 g Haselnuss
100 g Vollmilchschokolade
100 g Weizenmehl
300 g Kürbis
200 g Zucker
7 g Backpulver
150 g Apfel
10 g Zitrone
5 g Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kürbis raspeln, Apfel fein reiben, Schokolade (Zartbitter) grob hacken, Zucker mit Eiern schaumig rühren, Zitrone und Zitronensaft (1/2 Zitrone) zugeben, 1 TL Zimt, Salz, Haselnüsse und Schokolade zugeben, verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, über den Teig sieben, kurz untermischen, Kürbis und Apfel zugeben, vermengen. Teil in Springform oder Kastenform (Backpapier) geben, bei 180 Grad ca. 50 Min. - 60 Min. backen. (Stäbchenprobe machen).

Nährwerte pro Portion

251,4 kcal, 11,4g Fett, 40,81 Fett%

Bemerkung

Rezept ist aus Tegut-Halloween-Rezeptheft, super-lecker!!!!

Im Original ist kein Apfel drin, dafür wird der Kuchen noch aufgeschnitten und mit Johannisbeermarmelade gefüllt, mit Puderzucker bestäubt oder Schokoguß. Kuchen wird nach 1-2 Tagen aromatischer.

Eingetragen von Alexandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **398**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Müслиbrot

Zutaten (für 16 Portionen)

150 g fettarmes Früchtemüсли
ca. 320 ml Milch
1 Ei
200 g Mehl
1 EL Backpulver
1 Messerspitze Salz
80 g brauner Zucker
1/2 TL Zimt

Ø Bewertung



10 Bewertungen

10 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Müсли mit Milch und Ei in eine Schüssel geben und für 5 Min. quellen lassen. Mehl, Backpulver und Salz mit Zucker und Zimt mischen, nach und nach die Müslimischung unter die Mehlmischung rühren bis ein gleichmässiger, nicht zu wässriger, Teig entsteht, die Masse in eine gefettete, kleine Kastenform füllen und 50-60 min. backen.

Nährwerte pro Portion

115 kcal, 2g Fett, 15,65 Fett%

Bemerkung

Müслиbrot ist bei den Kids ein beliebter Pausensnack, der Energie liefert ohne den Organismus durch Fett zu belasten.

Eingetragen von Fabienne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **959**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Omis Käsecremetorte

Zutaten (für 20 Portionen)

5 Eier
130 g Halbfettbutter
2 EL Magermilch
400 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
1000 g Magerquark
330 g Zucker
1 P. Bourbon-Vanillinzucker
1 EL Rum
1 Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine große Springform fetten und Semmelbrösel darin verteilen. Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Aus den Eigelben, der Butter, 130 g Zucker, der Milch, 300 g Mehl und dem Backpulver einen halbfesten Teig bereiten. Den Quark mit dem restlichen Zucker und Mehl, dem Vanillinzucker, dem Rum und dem Saft der Zitrone vermengen. Zum Schluß die Eiweiße unterheben. Nun den Teig gleichmäßig in der Form verstreichen. Die Ränder schön hochziehen, da der Kuchen später ziemlich aufgeht. Mit einer Gabel Löcher einstechen Die Quarkmasse einfüllen. Auf mittlerer Schiene ca. 1 h backen.

Nährwerte pro Portion

216,9 kcal, 4,35g Fett, 18,05 Fett%

Bemerkung

Das ist ein Originalrezept meiner Oma. Mir schmeckt der Kuchen besonders gut, da er ohne das übliche Puddingpulver gemacht wird.

Das Verteilen des Teigs in der Form erfordert etwas Fingerspitzengefühl, nicht gleich verzweifeln!

Eingetragen von Chantal.

Aufrufe seit 04.06.2001: **808**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Apfel-Auflauf

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Kartoffeln
150 ml Milch 1,5%
150 g Apfel (1 Apfel)
1/2 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Muskat

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln und Apfel schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Milch mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffeln und Apfel in eine feuerfeste Form schichten, mit der Milch begießen, 40 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen backen.

Nährwerte pro Portion

293 kcal, 3,05g Fett, 9,37 Fett%

Bemerkung

Ist ein tolles schnelles Gericht und ich hätte nicht gedacht, dass es sogar oben knusprig wird. Lasst es euch schmecken!

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **413**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sandwich mit Putenbrust

Zutaten (für 1 Portion)

75 g Delikateß Putenbrust mit Kräutern
60 g Brötchen
30 g Miracel Whip Balance
10 g Kopfsalat
10 g Paprika
6 g Delikatess Senf
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brötchen aufschneiden, Miracle Whip, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen, auf die Brötchenhälften verteilen. Eine Hälfte mit gewaschenem Kopfsalat, klein geschnittener Paprikaschote und der Putenbrust belegen. Zusammenklappen.

Nährwerte pro Portion

307,16 kcal, 8,19g Fett, 24 Fett%

Eingetragen von Regina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **551**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Aprikosen-Haferflocken-Muffins

Zutaten (für 18 Portionen)

150 g reife Aprikosen
140 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Eier
400 g Joghurt
260 g Weizenvollkornmehl
100 g Haferflocken

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad erhitzen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, Aprikosen entsteinen und in rosingroße Stücke schneiden
Zucker, Backpulver, Salz, Eier und Joghurt verrühren bis der Zucker sich aufgelöst hat. Mehl und Haferflocken und Aprikosenstücke unterrühren. Teig gleichmäßig verteilen auf die Muffinsförmchen auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

130 kcal, 2g Fett, 13,85 Fett%

Bemerkung

Es können auch getrocknete Aprikose verwendet werden. Sie müssen 2 Stunden vorher im Wasser einweichen und mit einem Päckchen Rumaroma ersetzen.

Eingetragen von Marthe.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1141**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelkuchen

Zutaten (für 6 Portionen)

300 g Kartoffeln

75 g Puderzucker

2 Eier

80 g Mehl

1 Prise Salz

30 g ungeschwefelte Rosinen oder 15 g

gemahlene Haselnüsse

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

300 g geschälte, noch warme Pellkartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Puderzucker, 2 Eigelb und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. 2 Eiweiß und 1 Prise Salz sehr steif schlagen und den Schnee unter die Kartoffel-Mehlmasse arbeiten. Rosinen oder Haselnüsse untermischen. Den Teig in eine kleine, längliche und eingeölte Kuchenform füllen. Im vorgeheizten Ofen für 30-35 Min. bei 220 Grad backen.

Nährwerte pro Portion

150 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Eingetragen von Mona.

Aufrufe seit 04.06.2001: **617**

[Zurück] [Drucken]

Apfel-Crisp

Zutaten (für 8 Portionen)

50 g Honig

150 g kernige Haferflocken

50 g Butter

1000 g Äpfel

2 EL Sonnenblumenkerne, geschält

1 TL Zimt

1 EL Zitronensaft

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden und in eine Auflaufform schichten. Mit Zitronensaft beträufeln.

Haferflocken, Zimt, Butter und Honig mit einer Gabel vermischen und über die Äpfel krümeln. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 175 Grad 30-40 min backen.

Nährwerte pro Portion

208 kcal, 8g Fett, 34,62 Fett%

Beilagen

Vanillesauce, Vanilleeis

Bemerkung

Mit etwas weniger Butter schmeckt es auch...

Rezept aus Stiftung Warentest 11/2001

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **746**

[Zurück] [Drucken]

Schokoletto Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier

375 g Backmischung Ruf Schokoletto

125 g Apfelmus

50 g Schokostückchen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nach Packungsanleitung zubereiten, jedoch mit den o.g. Zutaten.

Nährwerte pro Portion

155 kcal, 2,5g Fett, 14,52 Fett%

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **774**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Reis mit Tomate und Mais

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Tomaten (sind ca. 2 Stück)
100 g Zuckermais
20 g Tomatenmark
250 ml Klare Gemüsebrühe
40 g Naturreis
2 Lorbeerblätter
Oregano
Petersilie
Maggi

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Naturreis in der Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln und den Mais abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit des Reis, das Gemüse und das Tomatenmark hinzufügen und das ganze mit den Kräutern, Maggi, etw. Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

284,3 kcal, 2,19g Fett, 6,93 Fett%

Bemerkung

Den Naturreis mit geschlossenem Deckel garen, dadurch gehen weniger Vitamine verloren.

Eingetragen von Chantal.

Aufrufe seit 04.06.2001: **669**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Spinat-Gratin mit Lachsschinken

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Kartoffeln

250 g Spinat

1/2 TL Öl

2 EL saure Sahne 10%

Salz, Pfeffer, Muskat

2 Scheiben Lachsschinken

1/2 Scheibe Gouda (Du darfst)

Öl

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln kochen. Den Spinat waschen und putzen und in 1/2 TL Öl andünsten. Kartoffeln abgießen und pellen und in Scheiben schneiden.

Mit dem Spinat in eine dünn eingefettete Auflaufform geben. 2 EL saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darübergeben. Den Lachsschinken und den Käse in Streifen schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Unter dem Grill überbacken, bis der Käse verlaufen ist.

Nährwerte pro Portion

361,3 kcal, 11,92g Fett, 29,69 Fett%

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **706**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Ofenkartoffel mit Spinat

Zutaten (für 1 Portion)

300 g Kartoffeln

200 g Spinat

1 Tomate

40 g Käseraspel (Du darfst)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln mit der Schale garen. 200 g Blattspinat nach Packungsangabe zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1 Tomate würfeln. Den Spinat und die Tomatenwürfel auf die fertigen Kartoffeln geben und mit den Käseraspeln bestreuen. Anschließend im Backofen gratinieren.

Nährwerte pro Portion

364,6 kcal, 7,9g Fett, 19,5 Fett%

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **715**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ofenkartoffel mit Tomaten

Zutaten (für 1 Portion)

300 g Kartoffeln
1 Schalotte
2 Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 TL Petersilie
1 TL Kapern
1/2 TL Meerrettich
30 g Käseraspel (Du darfst)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln mit der Schale garen. Die Schalotte und die Tomaten würfeln. Mit Tomatenmark, Petersilie, Kapern, Meerrettich vermengen. Auf die Kartoffeln geben und mit 30 g Käseraspel bestreut im Backofen gratinieren.

Nährwerte pro Portion

335,82 kcal, 5,86g Fett, 15,7 Fett%

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **618**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schnelle Kartoffelwaffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Paket Kartoffelpuffer (15 Stück)

1 kleine Zwiebel

100 g geräucherter Schinken

1 Ei

1/2 l Wasser (wie auf der Packung angegeben)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffelpufferpulver mit Wasser und Ei zu einem glatten Teig verrühren. Feingewürfelte Zwiebel und feingewürfelter Schinken unterrühren. 10 Minuten quellen lassen. Beschichtetes Waffeleisen erhitzen, beim ersten Mal das Waffeleisen leicht einfetten. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen. Es gibt ca vier Waffeln. Dazu schmeckt Kräuterquark oder Tzaziki.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 3g Fett, 13,5 Fett%

Beilagen

Tzaziki oder Kräuterquark

Bemerkung

Pro Waffel ca. 200 kcal, pro Herzchen ca. 50 kcal.

Dieses Rezept ist aus Faulheit geboren, weil ich keine Lust hatte, mir die Arbeit aus frischen Kartoffeln zu machen.

Eingetragen von Barbara.

Aufrufe seit 04.06.2001: **685**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Torta della domenica

Zutaten (für 16 Portionen)

2 Eier

130 g Butter

350 g Weizenmehl

200 g Zucker

200 g Rosinen

1 P. Backpulver

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter mit dem Zucker verrühren, Eier dazugeben, weiterrühren bis die Masse heller wird. Danach Mehl, Backpulver und Rosinen daruntermischen. Wenn nötig, noch etwas Milch daruntermischen. In eine Form geben und ca 60 Minuten bei 180° backen.

Nährwerte pro Portion

231 kcal, 7,5g Fett, 29,22 Fett%

Eingetragen von Gabriella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **722**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Knäckebrot II

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Roggenmehl
150 g Weizenmehl
50 g Weizenvollkornmehl
50 g Roggenvollkornmehl
50 g Gerstenschrot
50 g Haferschrot
70 g Halbfettmargarine
1 EL Backpulver
350 ml lauwarme Milch 1,5%
1 TL Zucker
1 TL Salz
gemahlene Fenchel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung druecken. Die ganzen Zutaten in die Vertiefung geben und mit der Milch zu einem Teig kneten. Den Teig 1 Stunde ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsflaeche nochmals kurz durcharbeiten, in beliebig gleich grosse Stücke teilen, runde Kugeln formen und jedes Stück zu einem runden, dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf das mit Kleie bestreute Blech legen, mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen.

Nährwerte pro Portion

2027,35 kcal, 39,85g Fett, 17,69 Fett%

Eingetragen von Pascale.

Aufrufe seit 04.06.2001: **402**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knäckebrot I

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Weizenmehl
250 g Roggenmehl
1 TL Salz
1/2 TL Zucker
50 g Halbfettmargarine
etwa 350 ml lauwarme Milch 1,5%
nach Wunsch Kümmel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Beide Mehle mit Salz und Zucker in einer Schüssel gut vermischen, die Butter in Flöckchen darauf verteilen und nach und nach die Milch zugeben. Den Teig gut verkneten, bis er ganz geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Dann zugedeckt an einem kühlen Ort etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf gefettetem Backblech dünn auftragen, am besten mit einem Nudelholz ausrollen und in rechteckige Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit einer Gabel mehrmals einstechen und in die gut vorgeheizte Röhre, auf die mittlere Schiene und bei 200 Grad backen. Backzeit ca. 20 Min. Nach dem Backen die einzelnen Brotteile sofort auf ein Tuch legen, mit einem anderen Tuch bedecken und auskühlen lassen. Gut verschlossen aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

1773,65 kcal, 31,2g Fett, 15,83 Fett%

Eingetragen von Pascale.

Aufrufe seit 04.06.2001: **375**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Himbeer-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
200 ml Joghurt (fettarm) oder Buttermilch
180 g (Vollkorn)mehl
120 g Zucker
2 TL Backpulver
3 TL Grieß
Tiefkühlhimbeeren

Ø Bewertung



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, in Muffinförmchen füllen und ca. 15 Min. bei 180° backen.

Nährwerte pro Portion

117 kcal, 1g Fett, 7,69 Fett%

Eingetragen von Manuela K..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1029**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schwäbischer Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Distelöl

100 g Zwiebeln (1 Stück)

100 g Finesse Lachsschinken

300 g Sauerkraut, Konserve

200 ml GEFRO Suppe (Brühe)

Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel

200 ml Milch 1,5%

100 g Schmelzkäse 11% (z.B. von du darfst)

1 TL gekörnte Brühe

5 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)

400 g Schupfnudeln (z.B. von Bofrost)

Ø Bewertung



5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Distelöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Fett anbraten. Den Lachsschinken ebenfalls klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Das Sauerkraut dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und gem. Kümmel würzen und zugedeckt mindestens eine halbe Stunde weichdünsten.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Für die Soße die Milch erwärmen und den Schmelzkäse darin auflösen. Mit der gekörnten Brühe würzen. Das

Kartoffelmehl in wenig Wasser auflösen und zu der Milchmischung geben. Aufkochen lassen.

Die Schupfnudeln mit dem abgetropften Sauerkraut in einer Auflaufform gut mischen und mit der Soße übergießen. Für ca. 45 Minuten in den Backofen stellen.

Nährwerte pro Portion

706,8 kcal, 22,68g Fett, 28,88 Fett%

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1496**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuter Croutons

Zutaten (für 9 Portionen)

1 kleines Baguettes oder Sauerteigbrot
1 TL getrocknete Petersilie
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
1/2 TL Sellarisalz
1/2 TL Knoblauchpulver
Olivenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vom Baguette oder Sauerteigbrot die Kruste entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen, getrocknete Kräuter und Gewürze in einem Folienbeutel vermischen, in dem auch die Brotwürfel Platz haben. Die Brotwürfel dünn mit Olivenöl einsprühen oder einpinseln und zu der Würzmischung geben. Den Beutel kräftig schütteln. Die Würfel auf dem Backblech verteilen und für etwa 30 Min. in den Backofen schieben bis sie knusprig sind. In einem Folienbeutel im Kühlschrank oder Gefriergerät aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

75 kcal, 0,8g Fett, 9,6 Fett%

Beilagen

Das ist eine Beilage - köstlich

Bemerkung

Gerade mal eben so, auf den Salat, oder in die Suppe, und es macht nicht dick, ich liebe diese Dinger.

Eingetragen von Fabienne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **272**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Milchreispuffer

Zutaten (für 3 Portionen)

1/4 l Milch

1 Btl. Mondamin Milchreis

500 g Nektarinen

1/8 l Orangensaft

60 g Zucker

2 TL Vanillezucker

1 gestr. EL Mondamin Speisestärke

2 Eier

2 EL Öl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch aufkochen und Tüte einrühren, 10 min quellen lassen. Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden.

Mit O-Saft, Zucker u. Vanillezucker weichdünsten. Stärke in 2 EL Wasser oder Saft anrühren und dazugeben, kurz

kochen und abkühlen lassen. Eier unter den Reis rühren und in einer beschichteten Pfanne in Öl kleine Puffer backen.

Mit dem Kompott servieren.

Nährwerte pro Portion

183 kcal, 5g Fett, 24,59 Fett%

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **578**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lasagnebecher mit Beeren II

Zutaten (für 4 Portionen)

1/2 l Milch

1 Btl. Mondamin Grießbrei

250 g rote Beeren

25 g Cornflakes

30 g weiße Schokolade

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch aufkochen, vom Herd nehmen, Grießbrei einrühren, ca. 1 min. rühren, dann 5 min quellen lassen. Beeren waschen und pürieren. Grießbrei und Püree abwechselnd in hohe Gläser füllen, zum Schluß ein Klacks Püree. Mit geraspelter Schokolade bestreuen.

Nährwerte pro Portion

61 kcal, 1g Fett, 14,75 Fett%

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **416**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Haferflockenmakronen

Zutaten (für 16 Portionen)

4 Eiweiß

150 g Zucker

150 g Haferflocken

60 g Mehl

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Mehl und Haferflocken vorsichtig unterheben. Mit 2 Löffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200°C ca. 10 Minuten hellbraun backen.

Nährwerte pro Portion

79 kcal, 0,5g Fett, 0 Fett%

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1020**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Aprikosen-Nudelauflauf	22.10.2001	noch nicht bewertet
Frischkäse aus Joghurt	22.10.2001	4 Bewertungen
Schwedische "Stewed Maccaroni"	22.10.2001	noch nicht bewertet
Amarettinimakronen	22.10.2001	3 Bewertungen
Tagliatelle mit Radicchio-Pilz-Sauce	22.10.2001	noch nicht bewertet
Schokoladenschnitten (Gebäck)	21.10.2001	2 Bewertungen
Vollkornbrötchen	21.10.2001	3 Bewertungen
Salatsauce à la Taormina	21.10.2001	noch nicht bewertet
Rosinenmuffins	21.10.2001	3 Bewertungen
Gefüllte Paprikaschoten und Tomaten	21.10.2001	noch nicht bewertet
Lachslasagne	21.10.2001	noch nicht bewertet
Schnelle Champignon-Nudeln	19.10.2001	noch nicht bewertet
Mohn-Quark-Kuchen	19.10.2001	4 Bewertungen
Chicken Nuggets mit Aprikosen-Salsa Dip	19.10.2001	noch nicht bewertet
Ananas-Kokos Muffins	19.10.2001	noch nicht bewertet
Gefüllte Zucchini	19.10.2001	noch nicht bewertet
Vollkornbrot mit Quark, Bananen und Honig	18.10.2001	2 Bewertungen
Putenfleisch mit Mandarinen (süß-sauer)	18.10.2001	noch nicht bewertet
Gefülltes Fladenbrot II	18.10.2001	1 Bewertung
Shepards Pie	18.10.2001	12 Bewertungen
Fischgulasch Zigeuner Art	18.10.2001	7 Bewertungen
Schnitzelbaguette mit Currysauce	18.10.2001	1 Bewertung
Kartoffeltortilla mit Bohnen	18.10.2001	1 Bewertung
Vollkorn-Knusperwaffeln	18.10.2001	noch nicht bewertet
Bami Goreng	17.10.2001	1 Bewertung
Lammfilet mit Tomatensalat	17.10.2001	noch nicht bewertet
Orientalische Reispfanne	17.10.2001	3 Bewertungen
Gratinerter Curry-Fisch	17.10.2001	noch nicht bewertet

Fladenbrotpizza II

17.10.2001

⊙⊙⊙⊙⊙ noch nicht
bewertet

Griechischer Tomatenauflauf

16.10.2001

⊙⊙⊙⊙⊙ noch nicht
bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 **28** 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Aprikosen-Nudelauflauf

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Eigelb

0,1 l Kaffeesahne, 10 %

1 l Milch 1,5%

250 g Eier-Nudeln

30 g Zucker

20 g Vanillinzucker

2,5 g Salz

800 g Aprikose, Konserve

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln mit Zucker, Salz und Vanillinzucker in der Milch quellen lassen. Aprikosenhälften aus der Dose abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Milchnudeln und Aprikosen abwechselnd in die Auflaufform schichten und im vorgeheizten Ofen 40 Min. backen. Kaffeesahne und Eigelb verrühren und über den Auflauf gießen. Die Form unter den Grill stellen und den Auflauf überbacken, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet.

Nährwerte pro Portion

398,45 kcal, 6,48g Fett, 14,64 Fett%

Beilagen

Mit Zimt-Zucker-Mischung servieren.

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **454**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Friskkäse aus Joghurt

Zutaten (für 8 Portionen)

500 ml Magermilchjoghurt (ohne Bindemittel)
1/2 TL Salz (nicht bei Verwendung von Süßspeisen)

Ø Bewertung



4 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Einen Durchschlag mit Kaffeefilterpapier oder Nesseltuch auslegen und auf eine Schüssel setzen. Den Joghurt hineingeben und bei Zimmertemperatur über Nacht stehen lassen. Die Flüssigkeit aus der Schüssel wegschütten. Den Käse gegebenenfalls salzen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Er wird wie Frischrahmkäse verwendet.

Nährwerte pro Portion

24 kcal, 0,06g Fett, 2,25 Fett%

Bemerkung

Das Etiketts des Joghurts müsst ihr euch gut durchlesen, es dürfen keine Gelatine oder Stärke drin sein, sonst funktioniert es nicht.

Eingetragen von Fabienne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1095**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schwedische "Stewed Macaroni"

Zutaten (für 2 Portionen)

500 ml Milch 1,5%

200 g kleine Nudeln, ungekocht z. B. Hörnchen

20 g Mondamin Fixsoßenbinder

Salz

weißer Pfeffer

Muskat

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch aufkochen, Nudeln reingeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, ca 12-15 min. garen, mit Soßenbinder sämig abbinden.

Nährwerte pro Portion

516 kcal, 6,65g Fett, 11,6 Fett%

Beilagen

Das ist eine Beilage....

Bemerkung

Schwedisches Nationalgericht... Mein Freund ißt dazu gebratene Fleischwurstscheiben. Unsereiner gebr. Hühnerbrust. Ketchup gehört unbedingt dazu. Kinder können Apfelmus dazuessen, finden die toll.

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **683**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Amarettinimakronen

Zutaten (für 40 Portionen)

150 g Amarettini

3 Eiweiß

Salz

40 Backblaten (5 cm)

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Amarettini mahlen, oder fein zerbröseln. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Brösel mit dem Eiweiß mischen. Die Backblaten auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen von der Eiweißmasse auf die Oblaten setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C mittlerer Schiene etwa 10 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

15 kcal, 0,2g Fett, 12 Fett%

Eingetragen von Susn.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1087**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tagliatelle mit Radicchio-Pilz-Sauce

Zutaten (für 6 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl

300 g Champignons, frisch

500 g Tagliatelle

1 Kopf Radicchio

2 Btl. Maggi Pastaria Käse-Kräuter Sauce

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Wasser kochen und abtropfen lassen. Radicchio putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin dünsten. 1/2 Liter Wasser zugießen, Maggi Pulver einrühren und aufkochen. Bei kleiner Hitze 3 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Sauce mit den Nudeln mischen.

Nährwerte pro Portion

422 kcal, 10g Fett, 21,33 Fett%

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **399**

[Zurück] [Drucken]

Schokoladenschnitten (Gebäck)

Zutaten (für 16 Portionen)

40 g Halbfettmargarine

90 g Zucker

140 g Apfelmus (am Besten ungesüßt)

1 Ei

50 g Kakao

30 g Stärkemehl

50 g Weizenmehl

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180°C anheizen. Backform mit 20x20 cm Backpapier auslegen (oder Backspray verwenden).

Halbfettmargarine, Zucker, Apfelmus, Ei verquirlen. Mixer auf niedriger Stufe lassen. Kakao und Mehl nach und nach untermengen. Teig in die Backform geben und 25 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in der Mitte des Kuchens nach der Backzeit prüfen. Es muß beim Herausziehen feucht sein, aber nicht naß. Auf dem Kuchengitter auskühlen lassen und in Vierecke schneiden. Habe die Schnitte in eine Dose gepackt, damit diese feucht bleiben.

Nährwerte pro Portion

70,58 kcal, 2g Fett, 25,5 Fett%

Eingetragen von Marthe.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1716**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Vollkornbrötchen

Zutaten (für 12 Portionen)

250 g Vollkornweizenmehl
250 g Dinkelmehl
350 ml Wasser
1 P. Trockenhefe
1 Msp. Honig oder eine Prise Zucker
1 gehäufter TL Salz

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Mehlsorten mit der Trockenhefe vermischen und mit dem lauwarmen Wasser dem Honig und Salz zu einem Teig kneten. 20 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmal gründlich durchkneten. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit etwas Wasser bepinseln und kreuzweise einschneiden. Bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 20-25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

135 kcal, 1g Fett, 6,67 Fett%

Beilagen

Quark, Diätmarmelade, Gurke, Tomate, fettarme Wurst

Bemerkung

Ist sehr lecker. Dann noch mit If-Sachen belegen.

Eingetragen von Yvi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **830**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Salatsauce à la Taormina

Zutaten (für 1 Portion)
Miracle Whip Balance
Rotweinessig
Milch 1,5%
Currypulver
Salz
Pfeffer
Zucker
Tomatenketchup

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten nach Geschmack vermischen und abschmecken - fertig.

Nährwerte pro Portion

46 kcal, 1g Fett, 19,57 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat, evtl. Weißbrot

Bemerkung

Diese Salatsauce habe ich vor Jahren durch einen Bekannten von einem Koch des Restaurants "Taormina" in Göttingen erhalten. Der Salat schmeckt super, besonders auch mit eingetauchtem (selbstgebackenem?) Weißbrot. Viel Spaß!

Eingetragen von Bettina F..

Aufrufe seit 04.06.2001: **597**

[Zurück] [Drucken]

Rosinenmuffins

Zutaten (für 12 Portionen)

60 g Halbfettmargarine
200 g Weizenmehl
5 g Zucker
20 g Vanillinzucker
10 g Backpulver
150 g Joghurt 0,1 % Fett
60 g Rosinen

Ø Bewertung

👍👍👍👍

3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Vanille-Zucker, Zucker mischen. Margarine und Joghurt untermischen gut vermengen. Rosinen hinzufügen.

Ofen vorheizen. 20 - 25 Min. Backzeit.

Ober-/Unterhitze 180 - 200 °C.

Heißluft 160 - 180 °C.

Gas etwa Stufe 3.

Nährwerte pro Portion

104 kcal, 2,2g Fett, 19,04 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **670**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefüllte Paprikaschoten und Tomaten

Zutaten (für 4 Portionen)

4 rote Paprikaschoten
4 Fleischtomaten
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Öl
200 g Reis
1 EL fein geschnittene Minzeblättchen
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Von den Paprikaschoten den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomaten waschen und ebenfalls am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und das Tomateninnere im Mixer pürieren, beiseite stellen.

Zwiebel fein würfeln. In einer Kasserolle das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren leicht anbraten. Tomatenpüree und die Minzeblättchen zugeben. 100 ml Wasser angießen und in der geschlossenen Kasserolle 20-30 min garen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Eine ofenfeste Form mit etwas Butter einstreichen. Tomaten und Paprika mit der Reismischung füllen und nebeneinander in die Form stellen. Mit je 1 TL Wasser beträufeln und die Deckel auflegen.

Bei 175° ca. 20 min garen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 3,5g Fett, 12,6 Fett%

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **859**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lachslasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Lachsfilet

Lasagneplatten

50 g Butter

50 g Mehl

1/2 l Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen

1/4 l Kondensmilch 4%

3 TL Meerrettich

Zitronensaft

Salz

1 kleine Zwiebel

1 P. TK-Blattspinat

Salz, Pfeffer, etwas Zucker

1 Knoblauchzehe

50 g Käseraspel von Du Darfst

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den geräucherten Lachs in kleine Stücke zupfen.

Für die Sauce aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze bereiten und anschließend mit der Gemüsebrühe langsam aufgießen. Die restlichen Zutaten zugeben und köcheln lassen.

Eine kleine Zwiebel fein würfeln und andünsten. Den Blattspinat mit der entsprechenden Menge Wasser zugeben und 10 min. dünsten. Danach mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Knoblauch würzen.

Lasagneform leicht einfetten und die Zutaten in folgender Reihenfolge einschichten:

etwas Sauce - Lasagneblätter - Spinat - Lachs - Lasagneblätter - Sauce.

Mit Käse bestreuen und bei 180°C ca. 30 min. backen

Nährwerte pro Portion

364,4 kcal, 19,8g Fett, 48,9 Fett%

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1193**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schnelle Champignon-Nudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei
10 g Distelöl
20 ml Milch 1,5%
250 g frische Champignons
200 g Nudeln
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Währenddessen die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Dann in wenig Distelöl in einer beschichteten Pfanne mindestens 10 Minuten braten. Anschliessend die Nudeln dazugeben und auch kurz mitbraten. Das Ei mit der Milch verrühren und über die Champignon-Nudeln verteilen. Mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.

Nährwerte pro Portion

905,5 kcal, 20,55g Fett, 20,43 Fett%

Beilagen

Evtl. grüner Salat, schmeckt aber auch solo sehr gut.

Bemerkung

Meine zweijährige Tochter liebt Nudeln und "Schwammerl". Deshalb für sie das ideale Gericht. Mir schmeckts selbstverständlich auch.

Eingetragen von Marianne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **986**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mohn-Quark-Kuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

500 g Mehl
1 P. Trockenhefe
250 ml lauwarme Milch
1 Prise Salz
50 g Zucker
50 g flüssige Butter
2 P. Mohnback
(500 ml Milch)*
500 g Magerquark
4 Eier
150 g Zucker
2 P. Vanillepuddingpulver

Ø Bewertung



4 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus den ersten Zutaten einen Hefeteig kneten und 30 min. gehen lassen. Das Mohnback* nach Packungsanweisung zubereiten. Quark mit Eiern und Zucker glattrühren und das Vanillepuddingpulver unterrühren. Ein Blech mit hohem Rand fetten und den Hefeteig darauf ausrollen, die Ränder dabei etwas höher machen. Das Mohnback gleichmässig auf dem Hefeteig verstreichen und über das Mohnback die Quarkmasse geben, glattstreichen und den Kuchen bei 180 Grad 45-55 min. backen.

Nährwerte pro Portion

286,97 kcal, 7,58g Fett, 23,77 Fett%

Bemerkung

* Falls ihr Mohnback in Österreich kauft, müßt ihr die 500 ml Milch dazugeben. Umgekehrt gilt: Wenn das Mohnback hier in Deutschland gekauft wurde, wird die Milch weggelassen.

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1054**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Chicken Nuggets mit Aprikosen-Salsa Dip

Zutaten (für 8 Portionen)

1000 g Hähnchenbrustfilet

3 EL Zitronensaft

100 g Tortilla Chips

1 Btl. Maggi Fix für Hackbraten

2 EL Sonnenblumenöl

200 ml Maggi Texicana Salsa (1/2 Flasche)

100 g Aprikosenkonfitüre

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Filet waschen, trocknen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Zitronensaft mischen. Tortilla Chips zerbröseln, mit Hackbratenfix mischen, Fleisch zufügen und vermischen, bis alles mit Panade bedeckt ist. In der Pfanne Öl erhitzen, Fleisch portionsweise braten. Für den Dip die Salsa mit der Konfitüre verrühren.

Nährwerte pro Portion

282 kcal, 5g Fett, 15,96 Fett%

Beilagen

evtl. Baguette / Salat

Bemerkung

Prima für Picknick und Büro.

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **502**

[Zurück] [Drucken]

Ananas-Kokos Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl

60 g Zucker, braun

200 g Joghurt 0,1 % Fett

50 g Kokosnussraspeln

250 g Ananasringe

1 Btl. Maggi Mehlspeiszauber Kaiserschmarrn

1/2 TL Natron

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Maggi Mehlspesipulver mit Natron und Kokosraspeln mischen. Ananas in Stückchen schneiden, mit Joghurt, Zucker und Öl mischen. Kaiserschmarrn-Kokos-Mischung unterheben. In Muffinform füllen, bei 200 Grad 20 min. backen.

Nährwerte pro Portion

100,33 kcal, 3,73g Fett, 33,46 Fett%

Bemerkung

Teig eventuell mit 1 Gläschen Bacardi verfeinern?

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **741**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gefüllte Zucchini

Zutaten (für 6 Portionen)

125 g Mozzarella 45% F.in.Tr.
150 g Thunfisch im eigenen Saft
200 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
1500 g Zucchini
240 g Bohnen, weiß, Konserve
500 g Tomato al Gusto Kräuter/Knoblauch
Salz
weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini waschen, längs halbieren und etwas aushöhlen. In kochendem Salzwasser 5 min. blanchieren. Abgetropfte Zucchini in eine Auflaufform setzen. Zuccinifleisch hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Thunfisch und Bohnen gut abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Tomato al gusto unterrühren, salzen und pfeffern. Füllung in die Zucchini geben. Mozzarella würfeln und darauf verteilen. Bei 225 Grad ca.20 min. backen.

Nährwerte pro Portion

184,65 kcal, 6,14g Fett, 29,93 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Trotz "normalem" Mozzarella lf!

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **693**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Vollkornbrot mit Quark, Bananen und Honig

Zutaten (für 1 Portion)

2 TL Honig

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

100 g Magerquark

100 g Banane

Apfelsine

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Brotscheiben dick mit Quark bestreichen. Banane schälen und in dünne scheiben schneiden und schuppenartig auf den Quark legen. Den Honig darüber träufeln. Apfelsine auspressen und dabei trinken.

Nährwerte pro Portion

412 kcal, 1,4g Fett, 3,06 Fett%

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **798**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putenfleisch mit Mandarinen (süß-sauer)

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Putenfleisch
2 kleine Dosen Mandarinen
2 Dosen Tomatenmark
1 Zwiebel
Essig
Prise Salz
etwas Zucker
Brühe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit der feingehackten Zwiebel anbraten, so daß es eine goldgelbe Farbe bekommt. Danach mit Brühe ablöschen und aufkochen, das Tomatenmark und die Mandarinenscheiben mit etwas Saft hinzufügen und alles ca.10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluß mit Essig, Salz und Zucker abschmecken, so daß eine süß-saure Note entsteht.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis

Bemerkung

Ist leicht und schnell zubereitet, schmeckt hervorragend und der Reis hat eine entwässernde Wirkung.

Eingetragen von Lulchen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **603**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefülltes Fladenbrot II

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Schafskäse 20% F.i.Tr.

1 Fladenbrot

300 g Tomaten

2 EL Olivenöl

Kräuter

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fladenbrot quer aufschneiden und beide Hälften mit je 1 EL Olivenöl bestreichen. Tomaten und Schafskäse in Scheiben schneiden und auf die eine Brothälfte legen, salzen, pfeffern und mit Kräutern bestreuen. Andere Borthälfte oben drauf und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

444,5 kcal, 9,2g Fett, 18,63 Fett%

Bemerkung

Möglicherweise kann man auch das Öl ganz weglassen, das habe ich noch nicht probiert. Als Kräuter eigenen sich ganz besonders "typisch italienische", also Oregano, Thymian, Majoran, Rosmarin usw. oder auch Basilikum.

Eingetragen von Kerstin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1273**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Shepards Pie

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Hackfleisch

8 Kartoffeln

etwas Milch 1,5%

150 g Erbsen

150 g Möhren (Karotten)

1 Zwiebel

250 ml Fertig-Bratensauce (oder selber machen)

Salz

Optional:

Sellerie

Mais

oder sonstiges Gemüse

Ø Bewertung



12 Bewertungen

11 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln weich kochen und mit etwas Milch zu Kartoffelpüree verarbeiten. Hackfleisch ohne Fett anbraten. Zwiebel hacken, Möhren in feine Scheiben schneiden. Hackfleisch und Gemüse in eine Auflaufform geben und salzen. Sauce aufkochen und über den Auflauf geben. Mit dem Kartoffelpüree bedecken.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 30 Min. überbacken (das Gemüse muss weich sein).

Nährwerte pro Portion

434 kcal, 13,4g Fett, 27,79 Fett%

Bemerkung

Ein typisch irisches Gericht.

Eingetragen von Pam.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1608**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fischgulasch Zigeuner Art

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Beutel Knorr Fix für Zigeuner Gulasch
1/4 l Wasser
1 Zwiebel
2 Grüne Paprikaschoten
2 Rote Paprikaschoten
500 g Fischfilet
1 Dose Maiskörner (ca.340 g)
Oregano
Knoblauchpulver
etwas Salz/Pfeffer

Ø Bewertung



7 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knorr Fix mit dem Schneebeesen in 1/4 L Wasser einrühren. Die Zwiebel in kleine, die Paprika in große Würfel schneiden, dazugeben und aufkochen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten im geschlossenen Topf garen. Das Fischfilet in Würfel schneiden, hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Abgetropfte Maiskörner dazugeben und erwärmen. Mit Oregano Knoblauchpulver und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

235 kcal, 4g Fett, 15,32 Fett%

Beilagen

Reis

Aufrufe seit 04.06.2001: **1206**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schnitzelbaguette mit Currysauce

Zutaten (für 1 Portion)

125 g Putenbrust
20 g Saure Sahne, 10% Fett
100 g Baguette
100 g Gurken
30 g Zwiebeln
5 g Olivenöl
50 g Frischkäse mit Buttermilch
einige Salatblätter
2-3 El Mineralwasser
Salz
Pfeffer
Curry
30 g Joghurt 1,5%
40 g Mandarin Orangen

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Frischkäse, saure Sahne und Joghurt mit Mineralwasser cremig rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten, würzen. Zwiebel in feine Ringe, Schlangengurke in feine Scheiben schneiden.

Brötchen aufschneiden, mit der Currycreme bestreichen. Eine Hälfte mit Salat, Gurke, Mandarinen, Zwiebel und Schnitzel belegen. Andere Hälfte als Deckel daraufsetzen und leicht andrücken.

Nährwerte pro Portion

559,95 kcal, 13,2g Fett, 21,22 Fett%

Bemerkung

abgewandelt in LF aus der Tina Koch- und Backideen.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **897**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffeltortilla mit Bohnen

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

500 g Kartoffeln

100 ml Milch 1,5%

60 g Zwiebeln

12 g Olivenöl

600 g Kidney-Bohnen

Salz

Pfeffer

Chili

gehackte Petersilie

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, würfeln. Zwiebeln pellen, würfeln. Öl erhitzen in einer beschichteter Pfanne. Kartoffeln unter Wenden bei mittlerer Hitze 10 Min. braten, salzen. Zwiebelwürfel und abgetropfte Bohnen zufügen und kurz mitbraten. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Über das Gemüse gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

310 kcal, 10g Fett, 29,03 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Man kann auch 4 kleine Tortillas statt der großen braten.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **612**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vollkorn-Knusperwaffeln

Zutaten (für 8 Portionen)

2 Eier

250 g Vollkorn Weizenmehl (oder Vollkorn Dinkelmehl)

100 g Magerquark

125 ml Milch 0,3%

1 EL Haferkleie

1/4 TL Backpulver

einige Spritzer Süßstoff

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig mischen und 10 min quellen lassen. Im Waffeleisen mind. 3 min bräunen.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 2,3g Fett, 12,55 Fett%

Bemerkung

Ist ein Rezept im Rahmen einer "Anti-Pilz-Diät", daher der Süßstoff. Im Originalrezept werden noch 50 g Sonnenblumenkerne zugefügt.

Eingetragen von Fiffy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **636**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bami Goreng

Zutaten (für 2 Portionen)

3 TL Öl

125 g instant Mie-Nudeln mit Ei (z.B. Bamboo Garden)

100 g Krabben in Salzlake, gekocht

125 g Putenbrustfilet

100 g Kochschinken

170 g Bohnensprossen (1 Dose)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 1/2 EL Soja-Soße

1 Prise Ingwer gemahlen, Salz, Pfeffer

1 TL Zucker

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen.

Garnelen abspülen und trockentupfen. Fleisch fein schnetzeln, den Schinken würfeln.

Bohnsprossen abtropfen lassen. Frühlingszwiebel in dünne Ringe, Paprika in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

In 1 TL Öl die Nudeln braten, bis sie am Rand knusprig werden. Dann herausnehmen und in 1 TL Öl das Fleisch braten.

Herausnehmen und im restlichen Öl das Gemüse samt Knoblauch nur gerade so lange braten, daß es noch knackig ist.

Nudeln, Fleisch, Garnelen und Schinken und die Gewürze zufügen, unter Rühren erhitzen. Sofort servieren. Wer will, kann mit etwas Chili nachwürzen.

Nährwerte pro Portion

508 kcal, 13,2g Fett, 23,39 Fett%

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1414**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lammfilet mit Tomatensalat

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Lammfilet

4 Fleischtomaten

200 ml Maggi Texicana Salsa (1 Flasche)

Salz

Pfeffer

Kräuter der Provence

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lammfilet mit Pfeffer + Kräutern würzen, in Teflon Pfanne rundum anbraten. Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 10 min. garen.

Auf Alufolie legen, salzen, einwickeln und etwas ruhen lassen. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansätze ausschneiden und würfeln. Mit der Salsa mischen. Filet in vier Scheiben schneiden und mit dem Tomatensalat auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion

209 kcal, 4,8g Fett, 20,67 Fett%

Beilagen

Baguette

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **318**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Orientalische Reispfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl

500 g Putenbrust

1 EL Brühe

2 Möhren (Karotten)

100 g Aprikosen getrocknet (10 Stk.)

50 g Rosinen

200 g Reis

Tomatensuppe (1 Beutel)

Chilipulver

Keuzkümmel nach Geschmack

1 EL Koriander, gehackt

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenfleisch schnetzeln, in Öl anbraten. Mit Brühepulver, Chili und Kreuzkümmel würzen. Möhren raspeln, Aprikosen in Streifen schneiden, mit Rosinen und Reis zum Fleisch geben. 2 min. mitdünsten und mit 750 ml Wasser ablöschen. Tomatensuppenpulver einrühren und bei kleiner Hitze ca. 20 min. garen. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

388,7 kcal, 3,34g Fett, 7,73 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1307**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gratinierter Curry-Fisch

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl
300 g Schellfisch
100 g Reis
250 ml Curry-Rahmsauce (z.B. Maggi
Meisterklasse)
etwas Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen, Fisch auftauen, waschen, trocknen, mit etwas Zitronensaft einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform mit dem Öl auspinseln, Reis reingeben, Fisch drauflegen. Soße mit 250 ml Wasser aufkochen, 1 min. kochen lassen und über den Fisch geben. Im Backofen bei 200 Grad ca. 20 min. backen.

Nährwerte pro Portion

455,7 kcal, 13g Fett, 25,67 Fett%

Beilagen

Blattsalate.

Bemerkung

Geht auch mit anderen Meeresfischen, z.b. Rotbarsch.

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **715**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fladenbrotpizza II

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Mozzarella 45% F.in.Tr.

200 g Saure Sahne, 10% Fett

300 g Pita (Fladenbrot)

0,01 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)

100 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

250 g Spinat

250 g Knorr Spaghetteria Tomaten Soße Napoli

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fladenbrot waagerecht halbieren. Saure Sahne mit ca. 1 EL Brühepulver und evt. 1 durchgepresste Knoblauchzehe verrühren und auf die Brothälften streichen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit dem Blattspinat darauf verteilen. Mit Salz Pfeffer und Oregano würzen. Soße Napoli nach Vorschrift kochen und ebenfalls auf der Pizza verteilen. Mit Mozzarellascheiben belegen und bei 180°C ca. 15 min. backen.

Nährwerte pro Portion

434 kcal, 16,29g Fett, 33,78 Fett%

Bemerkung

Es gibt auch Mozzalella mit weit weniger Fettgehalt.

Damit kommt man auf LF. Oder man nimmt entsprechend weniger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **899**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Griechischer Tomatenauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tomaten

200 g Feta 10% Fett

1 TL Öl

150 g Reis (roh)

300 ml Wasser

1 Btl. Maggi Fix für Tomaten-Zucchini Gratin

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Feta in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten. Ungekochten Reis einfüllen, Tomaten- und Feta-Scheiben dachziegelartig abwechselnd darüberschichten. Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und aufkochen. Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

415 kcal, 18g Fett, 39,04 Fett%

Bemerkung

Nährwerte basieren auf Feta mit 55% Fett.

Meine Version dürfte LF sein.

Eingetragen von ECO.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1079**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Obstkuchen-Familienrezept	16.10.2001		2 Bewertungen
Sauerbraten mit Klößen	15.10.2001		noch nicht bewertet
Möhren-Frischkäse-Creme	15.10.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Möhren-Lauch-Suppe	15.10.2001		1 Bewertung
Hirtennudeln	13.10.2001		2 Bewertungen
Kirsch-Schoko-Kuchen	13.10.2001		3 Bewertungen
Quarkring mit Früchten	12.10.2001		noch nicht bewertet
Milchreis mit Apfel und Zimt	12.10.2001		noch nicht bewertet
Gulaschsuppe II	11.10.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf	11.10.2001		noch nicht bewertet
Feuertopf	11.10.2001		8 Bewertungen
Quarkbrötchen I	11.10.2001		noch nicht bewertet
Gemüse-Lasagne	10.10.2001		noch nicht bewertet
Rosenkohl-Maroni-Auflauf	10.10.2001		noch nicht bewertet
Mexikanische Kartoffelpfanne	10.10.2001		19 Bewertungen
Schmand-Mandarinen-Kuchen	09.10.2001		5 Bewertungen
Gratinierte Pfannkuchen mexikanische Art	09.10.2001		4 Bewertungen
Käsespätzle mit grünem Salat	08.10.2001		1 Bewertung
Grießnockerlsuppe	08.10.2001		1 Bewertung
Kartoffelpuffer	08.10.2001		1 Bewertung
Putengulasch II	08.10.2001		noch nicht bewertet
Honig-Vinaigrette	07.10.2001		noch nicht bewertet
Buttermilch-Kirschkuchen	07.10.2001		5 Bewertungen
Vollkornbaguettes mit Ratatouille und gegrillter Mozzarella	06.10.2001		1 Bewertung
Deckelkuchen mit Äpfel	05.10.2001		3 Bewertungen
Birnenquarktorte	05.10.2001		noch nicht bewertet
Kartoffeln mit Specksoße und Ei	04.10.2001		2 Bewertungen
Gegrillte Käsesandwiches mit pikanter Soße	04.10.2001		noch nicht bewertet
Guglhupf	04.10.2001		noch nicht bewertet
Käsesuppe vegetarisch	04.10.2001		2 Bewertungen

Obstkuchen-Familienrezept

Zutaten (für 12 Portionen)

Teig:

125 g Mehl

80 g Zucker

50 g Butter

1 Ei

1 Prise Salz

2 TL Backpulver

Belag:

Obst nach Wahl

(Äpfel, Kirschen, Pflaume, Rhabarber usw., bei Äpfeln zusätzlich ca. 50 g eingeweichte Rosinen)

1 P. Vanille-Puddigpulver

700 ml fettarme (1,5%) Milch

4 EL Zucker

2 gehäuften EL Grieß

1 Eigelb

1 Eiweiß

Zubereitung

Vanille-Puddigpulver mit Milch, Zucker und Grieß nach Anweisung kochen. Etwas abkühlen lassen und das Eigelb unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

In eine Springform (28cm) geben und bei 175°C ca. 60 min backen.

Nährwerte pro Portion

242 kcal, 6g Fett, 22,31 Fett%

Bemerkung

Obwohl dieser Kuchen mit richtiger Butter gebacken wird hat er nur ca. 23% Fett-hab ich bei lf30 für einen Apfelkuchen mit ca. 1Kg Äpfeln berechnet :)

Eingetragen von Inalina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **839**

[Zurück]

[Drucken]

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Sauerbraten mit Klößen

Zutaten (für 6 Portionen)

3 Eier

2500 g Kartoffeln

1200 g Rinderbraten (Hüfte)

125 g Stärkemehl

250 g Zwiebeln (5-7 Stück)

700 ml Essig

60 g Zucker

15 g Delikatess Senf

Salz

Pfeffer

Nelken

Lorbeerblatt

Senfkörner

Wacholderbeeren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Essig in einen Topf geben. Die Hälfte an Wasser zugeben. Salz, 3 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Senfkörner, Pfeffer, 5 Wacholderbeeren und 1 EL Senf zugeben. 3 Zwiebeln in Scheiben dazugeben. Aufkochen, Fleisch darin 3-8 Tage darin einlegen. Dann Fleisch in Öl anbraten, mit gesiebttem Sud schmoren (ca. 2 Std.).

Für die Klöße von 800 g Kartoffeln Pellkartoffeln kochen. Restliche Kartoffeln schälen, kleinschneiden, in der Küchenmaschine reiben. Zwiebeln kleinschneiden, ebenfalls reiben. Roh geriebene Kartoffeln gut auspressen. Pellkartoffeln durch Presse drücken. Eier zugeben. Ausgepresste Kartoffeln zugeben. 1 EL Salz zugeben. Alles gut durchkneten und dann soviel Kartoffelmehl zugeben, bis eine gut formbare Masse zurückbleibt. Salzwasser aufkochen, Klöße formen, in sprudelndes Wasser geben. Wenn es wieder aufkocht, Ofen ausstellen und Klöße 10 Minuten ziehen lassen.

Fleisch aufschneiden, Soße mit restlichem Sud und etwas Stärkemehl binden. Soßenmenge nach Geschmack. Klöße mit Fleisch und Soße anrichten.

Manche mögen noch Apfelmus dabei essen.

Nährwerte pro Portion

699 kcal, 7,8g Fett, 10,04 Fett%

Bemerkung

War ganz überrascht das dieses LF ist.

Koche es nämlich gerade und habe gedacht, darfst eh nicht viel davon essen.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **679**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Möhren-Frischkäse-Creme

Zutaten (für 6 Portionen)

250 g Möhren

Salz

Zucker

200 g Frischkäse, Buko 6%

1 Stück frischer Ingwer (ca.2cm)

frisch gemahlener Pfeffer

gemahlener Koriander

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren schälen und in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser mit einer Prise Zucker 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Kochwasser abgießen und die Möhren mit dem Stabmixer pürieren. Dabei schon etwas Frischkäse dazugeben. Das Püree etwas abkühlen lassen und mit dem restlichen Frischkäse verrühren. Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse in die Creme drücken (so kommt hauptsächlich Saft in die Creme). Creme mit Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander abschmecken.

Nährwerte pro Portion

43 kcal, 2g Fett, 41,86 Fett%

Bemerkung

Schmeckt gut als Dip zu Gemüsestiften, auf Crackern, zu kurz gebratenem Fleisch oder als vegetarischer Brotaufstrich.

Eingetragen von Martina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **479**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Möhren-Lauch-Suppe

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Kartoffeln

50 g Kondensmilch, 4% Fett

500 g Möhren (Karotten)

500 g Porree (Lauch)

1000 ml Klare Gemüsebrühe

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Möhren und den Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und alles in die kochende Brühe geben. Die Suppe etwa eine Stunde köcheln lassen. Zum Schluss noch einen Schuss Kondensmilch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich persönlich würze immer etwas schärfer, aber der Lauch allein gibt ja schon ganz gut Würze ab. Also je nach Geschmack.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 3g Fett, 7,94 Fett%

Beilagen

Brot

Bemerkung

Lässt sich sehr leicht vor- und zubereiten. Und schmeckt suuuper!

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **709**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hirtennudeln

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Schafskäse 10% F.i.Tr. würfeln

1-2 Paprika würfeln

1 Zwiebel würfeln

250 g Nudeln (Kochzeit höch. 10 Minuten)

250 g Schinken würfeln

100 ml Milch, H fettarme 1,5% untermischen

100 ml Schlagsahne, 30% Fett untermischen

1 Dose geschälte Tomaten untermischen

1 Brühwürfel (oder 2 Eßlöffel Instantbrühe) untermischen

0,100 ml Klare Gemüsebrühe

Zubereitung

* alles ungekocht mischen

* 10 Minuten bei 600 Watt in Mikrowelle garen

* durchmischen

* 10 Minuten bei 600 Watt in Mikrowelle garen

* 5 Minuten stehen lassen

Nährwerte pro Portion

584 kcal, 16,66g Fett, 25,67 Fett%

Bemerkung

gut geeignet für kleine Partyrunde

Eingetragen von Carola.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1524**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Kirsch-Schoko-Kuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

2 Eier

90 g Buchweizenmehl

60 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

125 g Zucker

100 geriebene Blockschokolade

1 gehäufte EL Kakaopulver

1 TL Zimt

150 g Joghurt (1,5% Fett)

500 g Süßkirschen (Glas)

Ø Bewertung



3 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Backblech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Mehle mit dem Backpulver mischen.

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Nach und nach die Bitterschokolade, das Kakaopulver, die Mehl-Backpulver-Mischung, den Zimt und den Joghurt zugeben.

Das Eiweiß vollständig unterheben. Den Teig auf dem Backpapier gleichmäßig verstreichen und die Kirschen auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren in Rauten schneiden.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 3g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Man kann auch die Eier ganz verwenden.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1631**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quarkring mit Früchten

Zutaten (für 12 Portionen)

250 ml Milch 1,5%
125 g Schlagsahne, 30% Fett
375 g Magerquark
100 g Zucker
20 g Vanillinzucker
500 g Apfel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark, Milch, Vanillinzucker, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die eingeweichte, aufgelöste Gelatine in die Quarkmasse rühren. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Dann in eine kalt ausgespülte Ringform füllen, fest werden lassen. Den Ring auf eine Platte stürzen. Obst in die Mitte geben.

Nährwerte pro Portion

127,3 kcal, 3,6g Fett, 25,45 Fett%

Eingetragen von Julia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **471**

[Zurück] [Drucken]

Milchreis mit Apfel und Zimt

Zutaten (für 1 Portion)

1/2 Vanilleschote
1/8 l Milch
1 kleines Stück Zitronenschale
1 Prise Salz
30 g Reis (z. B. Rundkornreis)
100 g entkernter Apfel
125 g Magerquark
etwas gemahlener Zimt
1 Spritzer Süßstoff

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Milch mit Wasser auf 200 ml Flüssigkeit auffüllen und in einen Topf geben. Mit Vanillemark, Zitronenschale und Salz unter Rühren aufkochen lassen. Den Reis einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. ausquellen lassen. Ab und zu umrühren. Milchreis vom Herd nehmen, auskühlen lassen. Zitronenschale entfernen. Apfel mit Schale in Stücke oder dünne Spalten schneiden. Quark unter den Reis rühren und mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Reis und Apfel in einem kleinen Schälchen anrichten und mit etwas Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 5g Fett, 13,64 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit 40 Min.
Eiweiß 24 g
Kohlenhydrate 45 g

Eingetragen von Yvonne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **662**

[Zurück] [Drucken]

Gulaschsuppe II

Zutaten (für 6 Portionen)

800 g Kartoffeln
500 g Rinderbraten (Hüfte)
500 g Schweinefilet
10 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)
20 g Knoblauch
400 g Zwiebeln
500 g Paprika
24 g Olivenöl
36 g Tomatenmark
800 g Tomaten, Konserve
2000 ml Klare Fleischsuppe (Brühe)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fleisch in Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch hinzu.

Dann Paprika und etwas andünsten lassen. Mit den Doasentomaten ablöschen, Tomatenmark und Fleischbrühe hinzu und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen. Nach 30 Min. Kochzeit die gewürfelten Kartoffeln dazugeben.

Nährwerte pro Portion

396,36 kcal, 9,53g Fett, 21,64 Fett%

Beilagen

Weißbrot

Aufrufe seit 04.06.2001: **773**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Putenbrust, ohne Haut

40 g Schnittkäse 45% F.i.Tr.

100 g Erbsen

10 g Knoblauch

100 g Zwiebeln

100 g Paprika

100 g Zuckermais

5 g Olivenöl

500 g Kartoffelpüree, 3 x 4 Portionen

0 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch aus Putenbrust in wenig Öl anbraten. 1 Packung Balkangemüse TK (300g) und 50 ml Wasser hinzufügen, ca 5 Min bei geschlossenem Deckel garen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. 1 Innenbeutel Pfanni- Kartoffelpüree zubereiten (daher habe ich auch das Rezept), am besten mit Milch 0,3% Fett (ist aber sicher in der Berechnung mit Vollmilch). Püree in eine Auflaufform füllen, Hackfleischmischung obendrauf, mit geriebenen Käse bestreuen (evtl. reichen auch 30g) und ab ins Rohr.

Backzeit ca 25 - 30 min bei 200-225°C.

Nährwerte pro Portion

898,83 kcal, 25,46g Fett, 25,49 Fett%

Eingetragen von susan40.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1556**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Feuertopf

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Schweinefilet
100 g Zwiebeln
500 g Paprika
12 g Olivenöl
340 g Ananasringe, Konserve
230 g Pilze, Konserve
250 g Schaschliksauce
250 g Zigeunersauce
180 g Silberzwiebeln
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



8 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln würfeln. Fleisch in dünne Scheiben schneiden.
Öl erhitzen, beides anbraten. Paprika in Stücke schneiden, mit abgetropften Silberzwiebeln dazugeben. Kurz mitbraten.
Ananasstücke mit Saft, Champignons, Schaschlik- und Zigeunersosse dazugeben. Alles gut verrühren, aufkochen lassen.
10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Wer es etwas milder mag, gibt vor dem Aufkochen 1/4 ltr. Gemüsebrühe dazu.

Nährwerte pro Portion

212 kcal, 4,4g Fett, 18,68 Fett%

Beilagen

Reis oder Weissbrot

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2405**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quarkbrötchen I

Zutaten (für 6 Portionen)

20 g Sonnenblumenöl

50 ml Milch 1,5%

300 g Weizenmehl

75 g Zucker

20 g Backpulver

200 g Rosinen

150 g Quark(0,2% Fett z.B.Onken)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark, Milch, Öl, und Zucker gut verrühren. Die Hälfte des Mehls und das Backpulver unterrühren, restliches Mehl unterkneten. Brötchen formen. Backzeit: 20 min bei 175°C.

Nährwerte pro Portion

362,03 kcal, 4,25g Fett, 10,57 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **798**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüse-Lasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Schalotte
40 g Halbfettbutter
4 EL Mehl
250 ml fettarme Milch
300 ml Gemüsebrühe
Jodsalz Pfeffer
Muskat
300 g Bohnen
150 g Champions, in Scheiben geschnitten
200 g Mexikanische Gemüsemischung (Erbsen,
Mais, Paprika)
etwas Rosmarin
4 Tomaten
Lasagneplatten (etwa 8-10)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schalotte schälen und würfeln, 35 g Halbfettbutter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin andünsten, Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Milch und Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit 8 EL Wasser ablöschen, würzen und zugedeckt ca 5 Minuten dünsten lassen. Tomaten würfeln und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Vorbereitets Gemüse, Béchamel-Sauce und Nudelplatten im Wechsel in eine Lasagneform einschichten. Mit einer schicht Lasagneplatten und Béchamel-Sauce abschließen. (Man kann natürlich noch Käse darüber geben). Lasagne bei 175 Grad ca 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Wer will kann natürlich auch andere Gemüsesorten benutzen.

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1340**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rosenkohl-Maroni-Auflauf

Zutaten (für 5 Portionen)

700 g Kartoffeln

200 g Saure Sahne, 10% Fett

100 g Emmentaler 45% F.i.Tr.

250 g Zwiebeln

1000 g Rosenkohl

10 g Olivenöl

250 g Maroni (Edelkastanie, Eßkastanie)

küchenfertig

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ca. 300ml Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gehackte Zwiebeln in Olivenöl anbraten, geputzten Rosenkohl (große Röschen halbieren) dazugeben, kurz mitbraten, mit Wasser aufgießen, gewürfelte Kartoffeln und Maroni zugeben, würzen und ca 30 Minuten garen. Käse und saure Sahne hinzufügen und in einer Auflaufform 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

431,72 kcal, 14,19g Fett, 29,58 Fett%

Eingetragen von Eva-Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **617**

[Zurück] [Drucken]

Mexikanische Kartoffelpfanne

Zutaten (für 3 Portionen)

500 g Kartoffeln, gekocht
100 g Saure Sahne, 10% Fett
100 g Zwiebeln
280 g Mais, Konserve
280 g Kidney-Bohnen, Konserve
Salz
Pfeffer
Paprika

Ø **Bewertung**



19 Bewertungen

15 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gekochte Kartoffeln vom Vortag schälen und in Würfel schneiden.

Diese in einer beschichteten Pfanne anbraten. Zwiebeln kleinschneiden und zugeben. Mais und Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Zum Schluß Saure Sahne zugeben und ebenfalls gut durchrühren und anbraten.

Nährwerte pro Portion

321 kcal, 5g Fett, 14,02 Fett%

Eingetragen von Bianca.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2235**

[Zurück] [Drucken]

Schmand-Mandarinen-Kuchen

Zutaten (für 14 Portionen)

1 Ei
400 ml Milch 1,5%
500 g Saure Sahne, 10% Fett
75 g Halbfettbutter
150 g Weizenmehl
275 g Zucker
1 TL Backpulver
400 g Mandarine, Konserve
2 P. Pudding Vanille-Geschmack
1 P. Tortenguß

Ø Bewertung



5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mandarinen abtropfen lassen, Saft auffangen. Butter schaumig rühren, dann Ei und 75 g Zucker dazugeben. Mehl und Backpulver mischen, darüberstreuen und verkneten. Springform (26 cm) einfetten und Teig reindrücken. Am Rand 2 - 3 cm Fingerbreit hochziehen.

Backofen auf 175 °C vorheizen.

3/4 der Milch mit 200 g Zucker aufkochen. Puddingpulver mit der restlichen Milch glattrühren und in die kochende Milch einrühren. Saure Sahne untermischen und sofort auf den Teig geben. Mandarinen darauf verteilen und bei 175 °C ca. 75 Minuten backen.

Tortenguß mit dem Mandarinsaft zubereiten und auf dem Kuchen verteilen.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 6,86g Fett, 25,73 Fett%

Bemerkung

Sollte der Teig zu weich sein, etwas mehr Mehl verwenden.

Eingetragen von Manu M..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1564**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gratinierte Pfannkuchen mexikanische Art

Zutaten (für 10 Portionen)

250 g Mehl

4 Eier

1/2 l Milch

2 EL Butter/Margarine

2 l Wasser

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Möhre, klein

1 Zucchini, klein

1 Dose (425 ml) Mais

1 Dose (425 ml) Kidneybohnen

1 Flasche (à 500 ml) MAGGI Texicana Salsa

1 Becher (150 g) Sahne, sauer

100 g Gouda, gerieben (45% Fett i.Tr.)

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Für den Teig: Mehl, Eier, Salz und Milch zu einem Pfannkuchenteig verrühren. In einer Pfanne Butter/Margarine heiß werden lassen und aus dem Teig 10 Pfannkuchen backen.

Für die Füllung: In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und zugeben. Topf von der Herdplatte nehmen und das Fleisch 20 Min. darin garziehen lassen. Fleisch herausnehmen und in dünne Streifen schneiden.

Möhre putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten für die Füllung mit 1/2 Flasche MAGGI Texicana Salsa mischen.

Die Pfannkuchen damit füllen, aufrollen und in eine Auflaufform schichten. Restliche MAGGI Texicana Salsa und Sahne auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Gouda bestreuen.

Im Backofen ca. 30 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

347 kcal, 10g Fett, 25,94 Fett%

Bemerkung

Es ist ein Rezept von Maggi

Eingetragen von Arielle.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1250**

[Zurück] [Drucken]

Käsespätzle mit grünem Salat

Zutaten (für 5 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl

200 g Leerdammer 45% F.i.Tr.

1200 g Spätzle, frischgekocht (nicht abschrecken!)

350 g Kopfsalat

350 g Zwiebeln oder mehr

5 g Olivenöl

50 ml Essig

120 g Joghurt 0,1 % Fett

5 g Delikatess Senf

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln hacken und in 10g Öl goldbraun anbraten, Spätzle, geriebener Käse und Zwiebeln in 2 Lagen in eine Auflaufform geben und im Backofen ca. 15-25 Min. überbacken.

Kopfsalat putzen und mit einer Salatsoße aus Joghurt, Senf, Salz, Essig und 5g Olivenöl servieren

Spätzle am Tisch gut durchmischen

Nährwerte pro Portion

556 kcal, 17,4g Fett, 28,17 Fett%

Beilagen

anstatt grünem Salat passt auch Tomatensalat oder Gurkensalat

Eingetragen von Eva-Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1022**

[Zurück] [Drucken]

Grießnockerlsuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Eiweiß

15 g Butter

250 ml Milch 1,5%

5 g Salz

100 g Grieß

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Milch mit Butter und Salz zum Kochen bringen, den Grieß hineinstreuen, solange rühren bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen, ein Eiweiß in den heißen Brei rühren und abkühlen lassen, dann das 2. Eiweiß unterrühren.

Mit zwei nassen Teelöffeln aus dem Brei Klößchen abstechen und 10 Minuten in der Brühe garen lassen.

Nährwerte pro Portion

301 kcal, 8,5g Fett, 25,42 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **425**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffelpuffer

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei
500 g Kartoffeln
50 g Weizenmehl

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln reiben und mit dem Ei und dem Mehl mischen. Entweder auf Bratfolie oder in einer guten beschichteten Pfanne ausbacken (ca. 1 EL Teig pro Puffer). Schmeckt auch ohne Öl hervorragend. Die fertigen Kartoffelpuffer mit Zucker bestreuen oder mit Apfelmus essen.

Nährwerte pro Portion

302 kcal, 3,7g Fett, 11,03 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **792**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putengulasch II

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Kartoffeln

200 g Zwiebeln klein gehackt

1 EL Olivenöl

6 Putenkeulen, ca.1 kg ohne Haut

Salz

Paprika

1/2 l Hühnersuppe

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel in Öl anbraten, Paprikapulver dazugeben kurz mitrösten. Mit Hühnersuppe ablöschen. Kartoffel schälen in Stücke schneiden dazugeben. Putenkeulen hinein legen und im Kochtopf ca 20 Min. dünsten. Keulen herausnehmen und die Kartoffel passieren (damit der Saft etwas gebunden ist). Nach Geschmack mit Salz, Majoran und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

312 kcal, 9g Fett, 25,96 Fett%

Beilagen

Nudel, Gnocci, Kartoffel

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **962**

[Zurück] [Drucken]

Honig-Vinaigrette

Zutaten (für 2 Portionen)

1 gehackte Schalotte

Saft von einer Orange

1 EL Tomatenketchup

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

Kreuzkümmel

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Schalotte, Orangensaft, Ketchup und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Nährwerte pro Portion

23 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Beilagen

Dazu knackigen gemischten Salat

Eingetragen von Kathrin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **572**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Buttermilch-Kirschkuchen

Zutaten (für 24 Portionen)

400 g Mehl
1 P. Backpulver
1 Prise Salz
175 g Zucker
300 g Buttermilch
3 Eier
1 P. Vanillin
1 Glas Kirschen

Ø Bewertung



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz und 100 g Zucker vermischen. Buttermilch, die Eier und das Vanillin verquirlen und langsam zur Mehlmischung geben. Gut verrühren. Alles auf ein gefettetes Backblech geben. Die Kirschen in den Teig stecken und mit dem restlichen Zucker bestreuen. Alles auf der mittleren Schiene in den kalten Backofen schieben und 30 Minuten bei 200 Grad backen. Der Kuchen muss dann schön gebräunt sein.

Nährwerte pro Portion

117 kcal, 1g Fett, 7,69 Fett%

Bemerkung

Der Boden war von unten etwas zäh. Mal sehen, ob man da noch was ändern kann. Ansonsten superschnell gemacht.

Eingetragen von Ruth.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1642**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vollkornbaguettes mit Ratatouille und gegrillter Mozzarella

Zutaten (für 4 Portionen)

2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, gewürfelt
6 große Knoblauchzehen, durchgepresst
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
150 g Champignons, in dicke Scheiben geschnitten
3 kleine Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten
4 Tomaten, gewürfelt
250 ml natriumarmes Tomatenmark
60 ml trockener Rotwein oder Sherry
8 EL gehacktes frisches oder 2 TL getrocknetes Basilikum
2 EL Zitronensaft
2 TL getrockneter Thymian
1 TL getrocknetes Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
12 g frische Petersilie, gehackt
6 kleine Vollkornbaguettes
170 g Mozzarella, in 12 Scheiben geschnitten

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Öl in einer sehr großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten anschwitzen. Gemüse, Knoblauch, Tomatenmark, Wein oder Sherry, Zitronensaft und Gewürze dazugeben, gut umrühren und abdecken. Auf niedriger Stufe 20 Minuten schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Petersilie zugeben und weitere 10 Minuten garen. Die Baguettes der Länge nach halbieren. Jede Hälfte mit einer dicken Schicht Ratatouille bedecken und je ein Scheibe Mozzarella auflegen. Kurz in den auf Grillen geschalteten Ofen schieben, bis der Käse schmilzt. Die Baguettehälften einzeln servieren und reichlich Servietten bereitlegen.

Nährwerte pro Portion

334 kcal, 9,3g Fett, 25,06 Fett%

Bemerkung

Natürlich kann man das Ratatouille auch mit Reis oder Nudeln genießen. Ich bereite meistens den Rest am nächsten Tag mit Baguettes zu.

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **522**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Deckelkuchen mit Äpfel

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier
100 g Margarine
500 g Weizenmehl
200 g Zucker
15 g Backpulver
1000 g Apfel
50 ml Milch 0,3%

Ø Bewertung

3 Bewertungen

3 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel putzen und kleinschneiden bzw. raspeln. Die restlichen Zutaten zu einem Mürbteig vermengen. Teig teilen in 2/3 und 1/3. Springform leicht fetten. 2/3 Teig für den Boden und den Rand verwenden. Äpfel kleingeschnitten darin verteilen. Je nach Apfelsorte und Geschmack kann noch etwas Zimt und Zucker darübergestreut werden. 1/3 Teig auswellen und auf den Kuchen stülpen. Leicht am Rand andrücken. Mit Milch bestreichen und mit der Gabel mehrmals einstechen. Umluft 180 Grad ca. 50 - 60 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

332 kcal, 8,3g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Am besten welt man den Deckel auf der Unterlage von Tupper aus. Dann kann man diese umdrehen und der Deckel fällt fast von alleine drauf. Auf genügend Mehl auf der Unterlage achten. Je mehr Äpfel man nimmt, desto saftiger wird er.

Eingetragen von Renate Rapp.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1071**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Birnenquarktorte

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Dose Birnen (ca. 480 g)
750 g Magerquark
3 EL Birnenschnaps o. Rum o. Birnensaft
150 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 EL Zitronensaft
9 Blatt Gelatine
200 g Schlagsahne
1 Biskuitboden (fertig gekauft o. selbst
gebacken)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Birnenhälften abtropfen lassen und Saft auffangen (ca. 0,2 l).

Quark mit Birnensaft, Birnenschnaps, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft glattrühren. Die ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingeweichte und ausgedrückte Gelatine in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Einige Eßlöffel Quarkmasse zugeben und rasch verrühren. Restliche Quarkmasse unterziehen. Sahne steif schlagen und unterheben. Tortenboden in einen Springformrand einspannen und mit 1/4 der Quarkmasse bestreichen. Birnen mit der Schnittfläche nach unten darauf verteilen und restlichen Quark darübergeben. Glattstreichen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Quarkmasse fest ist. Evtl. mit Sahnetupfern und Schokoblättchen dekorieren, muß aber nicht sein, ich laß sie immer ohne Deko.

Nährwerte pro Portion

338 kcal, 9,3g Fett, 24,76 Fett%

Bemerkung

Ich mache diesen Kuchen schon seit Jahren und habe jetzt entdeckt, daß er If ist. Das Rezept war mal aus einer Zeitschrift, daher auch die Nährwertangaben.

Eingetragen von llo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **662**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffeln mit Specksoße und Ei

Zutaten (für 1 Portion)

1 Ei
200 g Kartoffeln
250 ml Milch 1,5%
30 g Rohschinken-Würfel
30 g Zwiebeln
18 g Mondamin Fixsoßenbinder
Salz, Pfeffer, Essig

Ø Bewertung



2 Bewertungen

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren oder vierteln. In Salzwasser garen. Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne anrösten, Zwiebel schälen, würfeln und dazugeben. Beides glasig dünsten. Milch zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 3 EL Soßenbinder (entspricht 18 g) die Soße binden. Nun ganz vorsichtig tröpfchenweise Essig zugeben, dabei flott rühren damit nichts gerinnt. Abschmecken. Mit Kartoffeln und hartgekochtem Ei servieren.

Nährwerte pro Portion

451,64 kcal, 11,02g Fett, 21,96 Fett%

Beilagen

Kopfsalat

Bemerkung

Wollte nur mal eines meiner Leibgerichte testen, und siehe da es ist lf, hurra.
Vielleicht mag es ja der ein oder andere auch?
Guten Appetit.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **944**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gegrillte Käsesandwiches mit pikanter Soße

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Essiggurke (fein gehackt)
- 1 Frühlingszwiebel (in feine Ringe geschnitten)
- 40 g Magerjoghurt
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 TL Senf
- 60 g Gouda 30% Fett i. Tr.
- 4 Salatblätter (Eisbergsalat)
- 4 Scheiben Schlangengurke
- 4 Scheiben Tomate
- einige Paprikastreifen

Zubereitung

Essiggurke, Frühlingszwiebel, Joghurt mit Gewürzen gut verrühren. Toast dünn mit Senf bestreichen. Käse in feine Streifen schneiden.

Zwei Hälften damit belegen. Mit der restlichen Brotscheibe bedecken.

Toasts auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 10 Min. backen (nach 5 Min. umdrehen).

Gebackene Toasts in gleichmäßige Dreiecke schneiden und aufklappen. Mit der Soße bestreichen, mit Salatblättern belegen. Darauf kommen die Gurkenscheiben, die Tomatenscheiben, sowie einige feine Paprikastreifen. Toasts wieder zusammenklappen und servieren.

Nährwerte pro Portion

195 kcal, 4,8g Fett, 22,15 Fett%

Bemerkung

Wieder mal aus Bild der Frau abgeschrieben.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **810**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Guglhupf

Zutaten (für 40 Portionen)

1 Ei
45 g Butter
125 ml Milch 1,5%
250 g Weizenmehl
45 g Zucker
10 g Puderzucker
30 g Rosinen
20 g Hefe (Würfel)
10 g Semmelbrösel (Paniermehl)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe mit 1 TL Zuckr verrühren. Mehl, aufgelöste Hefe, lauwarme Milch, 40 g Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Zwei kleine Guglhupfförmchen(15 mal 8 cm hoch) mit restlicher Butter ausstreichen, mit Semmelbrösel ausstreuen. Teig in Förmchen füllen,40 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad 35-40 Minuten backen, aus der Form stürzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
Mit Puderzucker den ausgekühlten Kuchen bestreuen.
Ergibt pro Kuchen 20 Stück.

Nährwerte pro Portion

42,5 kcal, 1,2g Fett, 25,41 Fett%

Bemerkung

Ist aus der Bild der Frau. Habe allerdings keine 2 Förmchen, darum hier nochmal die Gesamtwerte für dieses Rezept:
1716 kcal, 48,34 g Fett.

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **854**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Käsesuppe vegetarisch

Zutaten (für 6 Portionen)

0,001 l Weißwein, trocken

200 g Paprika

200 g Porree (Lauch)

300 g Zucchini

10 g Petersilie

100 g Mais

1500 ml Klare Gemüsebrühe

200 g Frischkäse Kräuter

200 g Schmelzkäse Tomate-Paprika

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse fein würfeln, in der Brühe blanchieren, also leicht köcheln lassen. Den Schmelzkäse unterrühren, bis er sich voll gelöst hat.

Alles gut und gern 20min köcheln lassen. Nach Belieben mit Weißwein verfeinern.

Für die Männer:

Aus Hackfleisch Klöpse (klein) formen und in die Suppe geben. Mit kochen lassen. Schmeckt sehr, sehr gut!

Nährwerte pro Portion

154 kcal, 7,1g Fett, 41,49 Fett%

Beilagen

Bauernbrot

Bemerkung

Ist zwar nicht LowFat, aber man isst ja Brot dazu.

Man kann auch DuDarfst Frischkäse nehmen, der schmilzt aber nicht so gut.

Eingetragen von AnDRe@.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1179**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Kerniges Bananen-Müsli-Brot	04.10.2001	noch nicht bewertet
Buttermilch-Möhren-Waffeln	04.10.2001	noch nicht bewertet
Apfelchips	04.10.2001	1 Bewertung
Nudeln in Pilz-Wirsing-Soße	03.10.2001	14 Bewertungen
Zweierlei Toast-Sandwiches	03.10.2001	1 Bewertung
Käse-Schinken-Muffins	03.10.2001	6 Bewertungen
Chili con Carne II	03.10.2001	1 Bewertung
Bologneser-Gratin	03.10.2001	3 Bewertungen
Eintopf "Feuertanz"	03.10.2001	5 Bewertungen
Spargelaufauf	02.10.2001	1 Bewertung
Apfel-Bananen-Muffins	02.10.2001	1 Bewertung
Schweinefilet süß-sauer II	02.10.2001	3 Bewertungen
Pikantes Geflügelrahmgulasch	02.10.2001	10 Bewertungen
Pastitsjo/Nudelaufauf	01.10.2001	2 Bewertungen
Kohlrouladen	01.10.2001	noch nicht bewertet
Fisolengulasch	01.10.2001	noch nicht bewertet
Streuselkuchen mit Zwetschgen	01.10.2001	noch nicht bewertet
Schokoladenrolle	01.10.2001	2 Bewertungen
Dorsch mit Champignons	30.09.2001	noch nicht bewertet
Sauerkrautbrötchen	30.09.2001	2 Bewertungen
Hawaii-Spaß	30.09.2001	noch nicht bewertet
Lasagnebecher mit Beeren I	30.09.2001	noch nicht bewertet
Orecchiette mit Mangold und Rosinen	29.09.2001	noch nicht bewertet
Karotten-Quark-Bratlinge	29.09.2001	noch nicht bewertet
Spritzgebäck	29.09.2001	2 Bewertungen
Polenta-Pizza	27.09.2001	1 Bewertung
Apfeltaschen II	27.09.2001	noch nicht bewertet
Orangenbrot	27.09.2001	7 Bewertungen
Erdäpfelgulasch	25.09.2001	2 Bewertungen
Kartoffel-Schmand-Auflauf	24.09.2001	1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 **30** 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Kerniges Bananen-Müsli-Brot

Zutaten (für 20 Portionen)

100 g Nuß-Müsli
250 ml Buttermilch
300 g Mehl
150 g Vollkorn Grieß
2 TL Backpulver
1 Prise Muskatnuß
4 kleine Bananen
100 g Honig
1 EL Zitronensaft

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Müsli mit der Buttermilch verrühren, quellen lassen. Mehl, Grieß, Backpulver und Muskat in eine Schüssel geben, mischen. Bananen zerdrücken, mit Honig, Zitronensaft und Buttermilch-Müslimischung zum Teig geben. Alles zu einem saftigen, nicht zu flüssigen Teig verkneten. Teig in eine gefettete Kastenform geben (30cm) und bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

112 kcal, 1g Fett, 8,04 Fett%

Bemerkung

Habe ich gerade gebacken und die erste Scheibe vernascht.
Also warm schmeckt es sehr lecker, ist nicht so süß.
Ist aus der vital 4 /2001

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **498**

[Zurück] [Drucken]

Buttermilch-Möhren-Waffeln

Zutaten (für 6 Portionen)

200 g Möhren

300 g Mehl

250 g Buttermilch

75 g Vollrohrzucker

Mark von 1 Vanilleschote

2 Eier Größe M

1 Prise Jodsalz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren schälen, fein raspeln. Mit Mehl, Buttermilch, Zucker und Vanillemark gründlich mischen. Eier trennen. Eigelbe unter die Mehlmischung rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen, unterziehen. Waffeleisen heiß werden lassen, evtl. leicht ausfetten. Teig portionsweise einfüllen, in ca. 3 Min. goldbraun backen. Mit Früchten und Puderzucker servieren.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 3g Fett, 9,31 Fett%

Bemerkung

Ist aus der vital 4/2001

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **510**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfelchips

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Äpfel
Zitronensaft
Süßstoff

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

1 großen Apfel in hauchdünne Scheiben schneiden, Süßstoff mit Zitronensaft vermischen und die Äpfel damit bepinseln. Bei Heißluft zwischen 60° und 90° C mind. 4 Stunden im Backofen trocknen lassen! (Bis sie nicht mehr weich sind!)

Nährwerte pro Portion

110 kcal, 0,8g Fett, 6,55 Fett%

Bemerkung

Superlecker und leicht! ;-)
Genial zum Knabbern für einen Fernsehabend!

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **732**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudeln in Pilz-Wirsing-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kl. Wirsingkopf (ca. 500 g)

250 g Champignons

1 kl. Zwiebel

1 EL Öl

Salz, weißer Pfeffer

1/8 l Gemüsebrühe

300 g Bandnudeln

150 g gekochten Schinken im Stück

(mager)

2 kl. Tomaten

50 g Sauerrahm (10% Fett)

Ø Bewertung



14 Bewertungen

13 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Wirsing in breite Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Pilze hinzufügen und anbraten. Wirsing unterheben und anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Nudeln in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Schinken und Tomaten in Würfel schneiden. Sauerrahm, Schinken- und Tomatenwürfel unter den Wirsing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, mit dem Gemüse mischen und anrichten. Evtl. mit Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion

440 kcal, 11g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Wer mag kann statt den Champignons auch gemischte frische Pilze aus dem Wald nehmen. Das schmeckt erst lecker.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1605**

[Zurück] [Drucken]

Zweierlei Toast-Sandwiches

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

2 mittelgroße Zwiebeln

1 EL Öl

100 g Sauerrahm (10% Fett)

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL geriebene Meerrettich (Glas)

Salz, Pfeffer

2 Tomaten

2 Scheiben Ananas (Dose)

8 Scheiben Sandwich-Weizenbrot (evtl. mit Vollkorn)

einige Salatblätter

4 Scheiben Putenbrust geräuchert

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier in ca. 10 Minuten hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden (den Eidotter allerdings vorher noch entfernen).

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Sauerrahm, Senf und Meerrettich verrühren. Meerrettich-Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Tonaten in Scheiben und Ananasringe in kl. Stücke schneiden.

Brote goldbraun toasten und diagonal halbieren. Toast mit Meerrettich-Creme bestreichen. Auf die Hälfte der Brote Salatblätter verteilen. 4 Stücke davon mit Tomaten- und den Eischeiben (ohne Eigelb) belegen, die 4 übrigen Stücke mit Putenbrust und Ananas belegen. Zwiebelringe auf den Broten verteilen und restlichen Toasthälften darauf setzen.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 10g Fett, 26,47 Fett%

Bemerkung

Das ist die entfettete Form, normalerweise würde das Eigelb mit draufkommen und statt dem Sauerrahm wäre es Creme fraiche. Dann ist es aber nicht mehr ganz LF. Es hätte dann 31,75% Fett.

Wer keinen Meerrettich mag kann ihn auch weglassen und dafür evtl. Knoblauch nehmen. Allerdings nicht zuviel davon.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **676**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Käse-Schinken-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

200 g Mehl

3 gestr. TL Backpulver

1 Ei

200 ml Milch 1,5 %

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

150 g DuDarfst-Käseraspel (2/3 in den Teig,

1/3 zum Bestreuen)

100 g Lachsschinken-Würfel

Ø Bewertung



6 Bewertungen

10 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl und Backpulver Zutaten in einer, Milch und Ei in einer anderen Schüssel mischen. Zusammengeben und von Hand nur so lange rühren, bis vermischt. 2/3 der Käseraspel und die Schinkenwürfel unterheben.

In ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech füllen und mit dem restl. Käse bestreuen. Ca. 20 - 25 min bei 180° backen.

Nährwerte pro Portion

122 kcal, 3,9g Fett, 28,77 Fett%

Bemerkung

Das Originalrezept verwendet 200 g vollfetten Käse, sonst identisch. Lecker lauwarm zu Wein oder Bier!

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1257**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Chili con Carne II

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Putenbrust, ohne Haut

5 g Olivenöl

425 g Kidney-Bohnen, Konserven

40 g Maggi Fix für Chili con Carne

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Putenfleisch zu Hack verarbeiten und in dem Olivenöl anbraten. 250ml Wasser dazu gießen und das Maggi Fix einstreuen. 5 Minuten gekochen lassen. Dann die Kidney Bohnen unterrühren und heiß werden lassen.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 5,5g Fett, 15,23 Fett%

Beilagen

Baguettebrot, Salat

Eingetragen von SabineM.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1310**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bologneser-Gratin

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Putenbrust
50 g Gouda
150 g Nudeln
4 g Olivenöl
100 g Joghurt 0,1 % Fett
40 g Maggi Fix für Bologneser Gratin

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Putenbrust zu Hackfleisch verarbeiten. Im Olivenöl knusprig anbraten. Dann mit 400 ml Wasser aufgießen und das Maggi Fix für Bologneser-Gratin einstreuen. 1 Minute kochen lassen, vom Herd nehmen. Den Joghurt einrühren (nicht mehr kochen lassen, sonst "krümelt" es). Die ungekochten Nudeln in eine flache Auflaufform geben und die Soße drüber gießen. Mit geriebenem Gouda bestreuen. Bei 200° (Umluft 170°) 25 Minuten backen. Ich gebe noch eine gute Messerspitze Sahnearoma (z.B. vom Spinnrad) dazu.

Nährwerte pro Portion

593 kcal, 16g Fett, 24,28 Fett%

Bemerkung

Ist die "entschärfte" Version und steht dem Original in nichts nach!

Eingetragen von SabineM.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1703**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Eintopf "Feuertanz"

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Hähnchenfilet
je 250 g rote und grüne Paprikaschoten
375 g kl. Kartoffeln
250 g grüne Äpfel
Salz, Cayennepfeffer
etwas Curry
1 Prise Zucker
1/4 l Weißwein
1 Dose (314 ml) weiße Bohnen in würziger
Tomatensoße
1 Bund Schnittlauch
1 EL Öl

Ø Bewertung



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenfilet und Paprika in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelviertel in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch kräftig darin anbraten. Paprika, Kartoffeln und Äpfel zufügen und kurz mitanbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und Zucker würzen. Wein und 1/8 Liter Wasser zugießen. Alles kurz aufkochen lassen und ca. 15 Minuten garen, abschmecken.

Bohnen zugeben und im Eintopf erhitzen, nochmals abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eintopf anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion

410 kcal, 12g Fett, 26,34 Fett%

Beilagen

Dazu Baguette oder Ciabatta

Bemerkung

Wer die Bohnen mit würziger Tomatensoße nicht bekommt, kann auch weiße Bohnen kaufen und die Tomatensoße selbst machen.

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2106**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Spargelauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg Spargel
- 1 TL Salz
- 100 g gekochten Schinken
- 1 EL Mehl
- 125 ml Milch 1,5%
- 1/2 TL Salz
- 1 Msp. weißer Pfeffer
- 1 Msp. Paprika
- 50 g Parmesan
- 2 Eigelb
- 500 g Salzkartoffeln

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Spargel schälen und 10 Min. in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Den Schinken in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Spargel in die Auflaufform legen.

In einem Topf das Mehl ohne Fett anschwitzen mit 125ml Spargelwasser ablöschen dann die Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 5 Min. köckeln lassen. Den Parmesan unterrühren, etwas abkühlen lassen und die Eigelb unterrühren.

Über den Spargel den gekochten Schinken streuen, die Soße darübergeben.

Das Ganze im Backofen 20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

266,36 kcal, 8,36g Fett, 28,25 Fett%

Eingetragen von Petra M..

Aufrufe seit 04.06.2001: **632**

[Zurück] [Drucken]

Apfel-Bananen-Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Banane
1 Apfel
200 g Mehl
50 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
100 g brauner Zucker
2 TL Zimtpulver
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Muskatnußpulver
1 Msp. Salz
125 ml Buttermilch
50 g Joghurt
50 ml neutrales Öl (ich hab Maiskeimöl genommen)
1 Ei

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Apfel schälen und grob raspeln, Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mehl, Backpulver, Natron, Zucker, Zimt, Ingwer, Salz und Muskat in einer Schüssel mischen.

In einer zweiten Schüssel Buttermilch, Öl, Ei, Apfel und Banane verquirlen.

Trockene Zutaten untermischen und alles gut durchmischen.

Teig in die gefettete oder mit Papierförmchen ausgelegte Form geben und ca. 20-25 min. backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Hab das Rezept durchgerechnet (allerdings ohne Gewürze - hatte keine Angaben). Es kam auf ca. 26 Fettprozent, also es ist sicher lowfett.

Wer will kann noch Rosinen untermischen, dafür habe ich allerdings dann keine Berechnungen.

Guten Appetit!!!

Eingetragen von TanjaD.

Aufrufe seit 04.06.2001: **989**

[Zurück] [Drucken]

Schweinefilet süß-sauer II

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g Distelöl
50 g Saure Sahne, 10% Fett
500 g Schweinefilet
300 g Champignons, frisch
300 g Zwiebeln
0,5 l Apfelwein
40 ml Bratenwürzfond

Ø Bewertung



3 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schweinefilet schnetzeln, mit 0,5 l Apfelwein ablöschen, in Ringe geschnittene Zwiebeln und Champignons und 4 Esslöffel unverdünnten Braten Würzfond (z.B. Aldi) zugeben, etwa 30 Minuten Dünsten, leicht binden und mit saurer Sahne verfeinern.

Nährwerte pro Portion

262 kcal, 6,7g Fett, 23,02 Fett%

Beilagen

Reis, Nudeln, Spätzle oder Kartoffeln sowie Salat

Bemerkung

Schmeckt superlecker, ist schnell gekocht.

Tip: Im "Globus" gibt es anstatt Schweinefilet "Schweineröllchen", genau so zart, aber preiswerter. Sonst lieber Schweinefiletköpfe als ein ganzes Filet kaufen, ist auch viel günstiger.

Eingetragen von Annelene.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1347**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pikantes Geflügelrahmgulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

10 g Distelöl
500 g Putenbrust, ohne Haut
50 g Saure Sahne, 10% Fett
300 g Champignons, frisch
300 g Zwiebeln
40 ml Gewürzfond
10 g Paprika

Ø **Bewertung**



10 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust schnetzeln, in Öl anbraten, Champignons und Zwiebeln schneiden, dazugeben sowie 1 Esslöffel Paprikapulver und etwa Knoblauch, mit etwas Wasser ablöschen und 4 Esslöffel konzentrierten Geflügelwürzfond (z.B. Aldi) zugeben. Fleisch weich werden lassen und mit Sahne abschmecken.

Nährwerte pro Portion

203 kcal, 5,1g Fett, 22,61 Fett%

Beilagen

Spätzle, Nudeln, Kartoffeln oder Klöße und Apfelkompott

Bemerkung

Schmeckt auch denen sehr gut, die kein lf mitmachen (z.B. mein Mann), die Kinder haben auch nicht gemeckert.

Eingetragen von Annelene.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2581**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pastitsjo/Nudelauflauf

Zutaten (für 6 Portionen)

3 Eier

500 ml Milch, 1,5%

500 g Rinder-Hackfleisch

100 g Parmesan

500 g Makkaroni

4 EL Halbfettbutter

4 gestr. EL Mehl

2 Zwiebeln

20 g Tomatenmark

800 g Tomaten (2 Dosen)

50 g Semmelbrösel (Paniermehl)

Salz, Pfeffer, Oregano, Muskatnuß

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Makkaroni in Salzwasser weichkochen, in ein Sieb schütten, mit warmen Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Währenddessen die gehackte Zwiebel mit dem Rinderhackfleisch langsam anbraten (in beschichteter Pfanne) mit Salz, Pfeffer, Oregano kräftig würzen, das Tomatenmark mit einer 1/2 Tasse Wasser dazu, sowie die kleingehackten Tomaten aus der Dose + Saft, etwa 15 Min. bei milder Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit der Hälfte des Parmesan mischen.

Für die Sauce 3 EL Butter in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen und das Mehl zu einem Kloß unter die Butter rühren. Bei milder Hitze unter ständigem Rühren nach und nach die Milch dazugeben, bis eine sämige Soße entstanden ist. Die Sauce vom Herd nehmen.

Die Eier verquirlen, salzen, pfeffern, Muskatnuß dazugeben, das ganze unter die Sauce mischen und noch einmal aufkochen lassen. Den restl. Parmesan unterrühren, sofort vom Herd nehmen.

Eine große feuerfeste Form leicht mit Butter ausfetten, mit Semmelbrösel austreuen (muß aber nicht unbedingt sein, geht auch ohne) dann schichtweise die Makkaroni (schön der länge nach) reingeben, darauf eine Schicht Hackfleischsauce usw. bis alles aufgebraucht ist. Enden sollte es mit der Hackfleischsauce. Auf die oberste Schicht kommt dann die Bechamelsauce.

Den Auflauf bei 180 - 200 Grad C 30 - 40 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Den Auflauf vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion

664 kcal, 20g Fett, 26,98 Fett%

Beilagen

grüner Salat

Bemerkung

Läßt sich gut vorbereiten, geeignet als Gästeessen.

Sehr gut schmeckt der Auflauf auch am nächsten Tag, dann läßt er sich auch besser schneiden, weil dann die Nudeln noch mehr Sauce aufgesogen haben und alles etwas fester ist. Eignet sich daher auch sehr gut für Gäste, weil man den Auflauf einen Tag vorher zubereiten kann. Die angegebene Menge reicht leicht für 6 Personen.

Die angegebenen Zutaten sind bereits die "entfettete" Fassung. Im Originalrezept ist noch von Olivenöl, normaler Butter, gemischtes Hackfleisch die Rede. Dies ist aber m.E. auch etwas schwer für den Magen, mir persönlich schmeckt die magere Variante besser.

Eingetragen von Lisa.

Aufrufe seit 04.06.2001: **998**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kohlrouladen

Zutaten (für 2 Portionen)

1 TL Sonnenblumenöl
200 g Putenbrust, ohne Haut, zu Hackfleisch
verarbeiten
1 g Brötchen
1 Knoblauch
1 Zwiebel
8 große Weißkohlblätter
1 Ei

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kohlblätter mit heißem Wasser überbrühen. Das Hackfleisch mit dem Ei, der fein gehackten Zwiebel, dem geschabten Knoblauch, der in Wasser eingeweichten, gut ausgedrückten Semmel, Salz und Pfeffer anrühren. Die Masse auf die Kohlblätter verteilen, diese einrollen. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen, etwas Wasser zugeben und die Kohlrouladen darin gardünsten.

Nährwerte pro Portion

359 kcal, 8,1g Fett, 20,31 Fett%

Beilagen

Als Beilage schmecken Pell- oder Salzkartoffeln

Bemerkung

Guten Appetit!

Aufrufe seit 04.06.2001: **795**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fisolengulasch

Zutaten (für 2 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl
300 g Kartoffeln
50 g Schlagsahne, 30% Fett
100 g Delikateß Kochschinken
500 g Bohnen, grün
200 g Zwiebeln
260 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zuerst das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Das Ganze ein bißchen mit 1 EL Paprikapulver stauben, aber Vorsicht: nicht schwarz werden lassen!! Dann mit ein bißchen Brühe ablöschen.

Die Sahne zugeben, salzen und gut durchkochen lassen.

Nun die geputzten, in ca. 1,5 cm lange Stückchen geschnittenen, bißfestgekochten Bohnen mitköcheln lassen. Mit der restlichen Brühe aufgießen und kochen lassen.

Am Schluß den würfelig geschnittenen Schinken und die würfelig geschnittenen, gekochten Kartoffeln zugeben, pfeffern, gut durchmischen und ca. 2-3 Minuten noch mitkochen, damit alles schön heiß wird.

Ich schmecke auch immer mit Cayenne-Pfeffer ab, damit es ein bißchen würziger wird ;-))

Nährwerte pro Portion

385 kcal, 12,5g Fett, 29,22 Fett%

Beilagen

Kartoffeln sind schon im Gulasch. Wem das zu wenig ist: Schwarzbrot paßt hervorragend.

Bemerkung

Statt der Kartoffeln kann man auch Schwarzbrotwürfelchen hineingeben.

Guten Hunger!!

Eingetragen von TanjaD.

Aufrufe seit 04.06.2001: **649**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Streuselkuchen mit Zwetschgen

Zutaten (für 24 Portionen)

Für den Teig:

300 g Mehl
1/2 P.Trockenhefe
1 EL Zucker
1 Prise Salz
1/8 l fettarme Milch
100 g Magerjoghurt
1 Ei

Für den Belag:

4Scheiben Kokoszwieback a 20g
1 EL Mehl
50 g Zucker
abgeriebene Schale von 1 kleinen unbehandelten Zitrone
50 g Butter oder Pflanzenmargarine
1,7 kg Zwetschgen
100 g Sanddornsirup

Fett fürs Blech

Dauer: 140 Min.

Zubereitung

Mehl mit der Hefe, dem Zucker und dem Salz mischen.

Milch zusammen mit dem Joghurt leicht erwärmen und glatt rühren. Das Ei verquirlen. Das Ei und die Joghurtmilch zur Mehlmischung geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes 5 Min. durchrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemp. ca.60 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Für den Belag den Zwieback in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel verschließen und den Zwieback mit der Nudelrolle fein zerkleinern.

Zwiebackbrösel mit dem Mehl, der halben Zuckermenge und der Zitronenschale mischen. Das Fett zerlassen, aber nicht bräunen, und zur Zwiebackmischung geben. Alles mit einer Gabel zu Streuseln vermischen.

Zwetschgen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Backblech einfetten. Den Teig darauf ausrollen und einen etwa fingerbreiten Rand hochdrücken.

Teigboden mit dem Sirup bestreichen. Die Zwetschgen schuppenförmig auf dem Boden legen und die Streusel darüber verteilen.

Das Backblech in den kalten Ofen auf die mittlere Schiene schieben und den Kuchen bei 180°C (Umluft 160°C, Gas Stufe 1-2) etwa 45 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und noch heiß mit dem restlichen Zucker bestreuen.

Quelle: Backen LowFat

Nährwerte pro Portion

126 kcal, 2g Fett, 14,29 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **651**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Schokoladenrolle

Zutaten (für 20 Portionen)

Für den Teig:

4 Eier

60 g Speisestärke

100 g Zucker

60 g Mehl

2 gestr. TL Backpulver

Für die Füllung:

1 P. Cremepulver Mousse au chocolat

100 g Sahne

1 EL Vanillezucker

1 EL Instant-Schokopulver

Backpapier fürs Blech

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier, 4 EL kaltes Wasser und den Zucker mit Handrührgerät so lange schlagen, bis sich eine dicke, elfenbeinfarbene Creme bildet.

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, darüber sieben und unterziehen.

Blech mit Papier auslegen und Teig darauf verteilen und glatt streichen. Den Bisquit bei 200°C(Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) in 15-20 Min. zartbraun backen.

Bisquitplatte herausnehmen und so auf ein feuchtes Küchentuch stürzen, dass das Papier oben ist. Die Platte mit einem zweiten feuchten Tuch bedeckt vollständig abkühlen lassen.

Cremepulver nach Packungsanleitung zubereiten. Das Küchentuch von der Bisquitplatte nehmen und Backpapier abziehen. Die Platte mit der Schokocreme bestreichen und vorsichtig aufrollen.

Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und die Rolle damit bestreichen. Bisquitrolle mit Schokopulver bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungsdauer:90 Min.

Quelle: Backen LowFat

Nährwerte pro Portion

85 kcal, 3g Fett, 31,76 Fett%

Bemerkung

Um Fett einzusparen die Rolle einfach nur mit Schokopulver oder Puderzucker bestreuen.

Zur Abwechslung kann man auch den Teigboden nach dem Backen in Rauten oder Dreiecke schneiden, mit der Schokocreme bestreichen und paarweise zusammensetzen.

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **994**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Dorsch mit Champignons

- Zutaten (für 4 Portionen)
- 200 g frische Champignons
- 1 Zwiebel
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer
- 600 g Dorschfilet
- etwas Zitronensaft
- 100 ml Weißwein
- 100 g Krabben (geschält)

Reis oder Kartoffeln

Zubereitung

Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Pilze und Zwiebeln in Butter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Den Fisch waschen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Weißwein 5 Minuten pochieren. Die Dorschstücke auf 4 Teller verteilen und mit Champignons und den Krabben bedecken, dann mit Dillspitzen und Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte pro Portion

650 kcal, 7,8g Fett, 10,8 Fett%

Beilagen

Kartoffeln oder Reis

Bemerkung

100 ml Weißwein hat 68 Kcal.
Reis und Kartoffeln sind nicht berechnet.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **460**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Sauerkrautbrötchen

Zutaten (für 12 Portionen)

125 ml Milch 1,5%
125 ml Wasser
250 g Rohschinken-Würfel
125 g Halbfettmargarine
500 g Weizenmehl
100 g Zwiebeln
125 g Sauerkraut
Prise Salz
7 g Trockenhefe

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus den Zutaten außer Zwiebel, Schinkenwürfel und Sauerkraut einen Hefeteig herstellen. Zwiebeln klein schneiden und mit den Schinkenwürfeln anbraten und etwas auskühlen lassen.

Sauerkraut gut ausdrücken und etwas klein schneiden. Saurekraut und die angebratenen Schinkenwürfel zu den Hefeteig geben und durchmengen. Danach nochmals gehen lassen. Kleine Brötchen formen und in eine runde Backform geben. Nochmals kurz gehen lassen.

Bei 200 Grad ca. 30 min. backen.

Nährwerte pro Portion

216 kcal, 5,2g Fett, 21,67 Fett%

Bemerkung

Schmecktsuper lecker warm, aber auch kalt.

Ich mache es immer bei Partys oder zum Grillen.

Eingetragen von Kathrin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **730**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hawaii-Spaß

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Baby-Ananas

500 g exotische Früchte(z.B.Kiwi, Mango,

Granatapfel, Kumquats, Papaya)

4 EL Schokocreme

4 EL Maracujasaft

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ananas halbieren, harten Strunk herauschneiden, Fruchtfleisch aushöhlen. Fruchtfleisch mit den weiteren Früchten klein schneiden und in die Ananasschalen füllen. Schokocreme mit dem Maracujasaft verrühren und auf den Salat geben.

Nährwerte pro Portion

244 kcal, 8g Fett, 29,51 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **773**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Lasagnebecher mit Beeren I

Zutaten (für 4 Portionen)

1/2 l Milch

1 Beutel Grießbrei ,instant (z.B.Mondamin)

250 g rote Beeren (z.B.Himbeeren, Erdbeeren,

Johannisbeeren, frisch oder TK

25 g Frühstückscerealien (z.B. Crisbies oder Flakes)

30 g weiße Schokolade

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch sprudelnd aufkochen, Topf von Kochstelle nehmen. Grießbrei unter ständigem rühren einstreuen und 1 Min. weiterrühren. Brei 5 Min. stehen lassen. Einige Beeren zum verzieren beiseite legen, den Rest pürieren. Grießbrei mit dem Beerenpüree und den Cerealien abwechselnd in 4 hohe Gläser schichten und mit einer Lage Beerenpüree abschließen. Schokolade raspeln und damit Lasagne bestreuen. Mit Beeren verzieren.

Nährwerte pro Portion

247 kcal, 7g Fett, 25,51 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **443**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Orecchiette mit Mangold und Rosinen

Zutaten (für 3 Portionen)

100 g Saure Sahne, 10% Fett

250 g Nudeln

150 g Magerquark

250 g Mangold

70 g Rosinen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosinen in Wasser einweichen, Mangold waschen und kleinschneiden, Magerquark mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss würzen, etwas Nudelkochwasser hinzufügen und glattrühren.

Nudeln (Orecchiette oder andere) kochen, 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Mangold zufügen, abseihen und im noch warmen Nudelkochtopf mit dem Quark-Sahne-Gemisch vermengen und servieren.

Mit ger. Parmesan bestreuen (ist nicht mitgerechnet!)

Nährwerte pro Portion

437 kcal, 5,4g Fett, 11,12 Fett%

Bemerkung

Superschnell!

Aufrufe seit 04.06.2001: **288**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Karotten-Quark-Bratlinge

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Haferflocken

50 g Gouda 45 % F.i.Tr.

100 g Magerquark

500 g Möhren (Karotten)

1 El Olivenöl

2 El Sonnenblumenkerne, geschält

1 Rosmarinzwig

Vollmeersalz

1 EL gehackte Petersilie

Kräutersalz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Karotten schälen, putzen, in kleine Stücke schneiden. In wenig Wasser mit dem Rosmarinzwig und etwas Salz in ca. 15 min. weich kochen. Die Karottenstücke abtropfen lassen, Rosmarinzwig entfernen. Karotten mit dem Quark im Mixer pürieren. Haferflocken, Käse und Petersilie daruntermischen und Bratlingmasse mit Kräutersalz abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen 4 Bratlinge formen. Diese in den Sonnenblumenkernen wenden und gut andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3-4 min. goldbraun braten.

Zubereitungszeit: ca. 45 min.

Nährwerte pro Portion

214 kcal, 7,7g Fett, 32,38 Fett%

Eingetragen von Julia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **582**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spritzgebäck

Zutaten (für 1 Portion)

0,1 l Buttermilch
40 g Stärkemehl
300 g Weizenmehl
20 g Vanillinzucker
150 g Puderzucker
150 g Halbfettmargarine
1 Prise Salz
1 EL geriebene Zitronenschale

Ø Bewertung



2 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Margarine mit Puderzucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.

Das Mehl mit der Speisestärke mischen und sieben.

Die Buttermilch mit dem Salz und der Zitronenschale vermischen.

Das Mehl und die Buttermilch abwechselnd unter die Schaummasse ziehen.

Den Teig in einen Spritzbeutel füllen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und Formen auf das Papier spritzen.

Das Blech in den auf 170-190 Grad vorgeheizten Backofen schieben und die Teigstücke goldgelb backen.

Nährwerte pro Portion

2420,1 kcal, 62,34g Fett, 23,18 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **891**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Polenta-Pizza

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Knoblauch
50 g Zwiebeln
500 g Tomaten
5 g Olivenöl
2 g Basilikum
2 g Oregano
15 g Sesam
5 g Salz
10 g Tomatenmark
1000 ml Klare Gemüsebrühe
20 g Käseaufschnitt
220 g Maisgrieß (f. Polenta)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Gemüsebrühe mit Salz (!) aufkochen und den Maisgrieß hineingeben. Aufkochen und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren köcheln, bis sich die Polenta vom Topfrand löst.

Etwas abkühlen lassen und auf einem Backblech zirka 2 cm dick ausstreichen.

Olivenöl mit Tomatenmark, den Gewürzen, feingehackten Knobi vermengen und die Masse auf der Polenta ausstreichen. Noch etwas Pfeffer und Thymian noch ergänzen, sowie 1 TL Kräuter der Provence.

Zwiebelnandünsten. Tomaten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Gemüse auf der Polenta verteilen. Evtl. nachwürzen und mit Sesam und ger. Käse bestreuen. 15 Minuten bei 220 Grad überbacken

Nährwerte pro Portion

272 kcal, 7g Fett, 23,16 Fett%

Eingetragen von Bettina 27.09.01.

Aufrufe seit 04.06.2001: **682**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfeltaschen II

Zutaten (für 24 Portionen)

Teig:

50 g Halbfettmargarine
450 g Weizenmehl
100 g Magerquark
75 g Zucker
21 g Hefe (Würfel)
200 ml Milch, entrahmt 0,3%

Füllung:

250 g Apfelkompott
1/2 TL Zimt
1/2 TL Speisestärke

Sonstiges:

1 Ei
etwas Mehl
etwas Zucker

Zubereitung

In das Mehl eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, etwas Milch darübergießen und mit der Hefe verrühren. Leicht mit Zucker und Mehl bestreuen und zugedeckt etwa 10 Minuten gehen lassen. Die übrigen Zutaten für den Teig dazugeben, alles zum glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen. Die Zutaten für die Füllung verrühren. Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche durchkneten und zu einem 40cm großen Quadrat ausrollen und in 8cm große Quadrate schneiden. Jeweils etwas Apfelkompott auf die Quadrate setzen. Jedes Quadrat zu einem Dreieck falten, die Kanten vorsichtig mit einer Gabel zusammendrücken. Die Apfeltaschen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und noch etwa 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Apfeltaschen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Zucker bestreuen. Nacheinander die Bleche auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen stellen, die Apfeltaschen etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

103 kcal, 1,4g Fett, 12,23 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **734**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Orangenbrot

Zutaten (für 12 Portionen)

300 g Mehl
100 g Zucker
1 TL Backpulver
1 TL Vanillezucker
2 EL Mohn
200 ml Orangensaft

Ø Bewertung



7 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Teigzutaten in einer Schüssel vermengen. So viel Orangensaft unterrühren bis der Teig leicht feucht ist. Teig in eine hauchdünn gefettete Kastenform geben und ca. 45 Minuten backen. Vor dem Stürzen auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

132 kcal, 0,8g Fett, 5,45 Fett%

Eingetragen von Lynn.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1065**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Erdäpfelgulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln (festkochende) roh
500 g Kartoffeln (mehlige) roh
1 Zwiebel gewürfelt
10 g Olivenöl
1-2 Chilischoten
500 ml Wasser
1 EL Paprika (scharf)
Salz
Kümmel
Majoran
1 Suppenwürfel

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Geschnittene Zwiebel in Öl anrösten, 1 EL Paprikapulver kurz mitrösten. Mit Wasser ablöschen, 1 Suppenwürfel, geschälte, geviertelte Kartoffeln und Chilischoten dazugeben und dünsten bis die Karoffeln weich sind (im Kochtopf ca 10 Min.). Mit Salz, Kümmel und Majoran abschmecken (wer es ganz scharf will kann noch etwas Chilipulver dazugeben). Die mehligten Kartoffel zerdrücke ich damit der Saft etwas gebunden wird, die anderen ganze Stücke lassen.

Nährwerte pro Portion

812,6 kcal, 11,2g Fett, 12,4 Fett%

Beilagen

Brot

Bemerkung

Für meinen Mann gebe ich noch ein Paar scharfe Würstel hinein.

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1217**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Schmand-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

8 mittlere Kartoffeln

400 g Lauch

2 Knoblauchzehen

frische, gemischte Kräuter

2 Eier

50 g Schmand

0,2 l Milch

Salz, Pfeffer

Muskat

Estragon

10 g Öl

200 g roher Schinken ohne Fettrand

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und kochen. Den Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die Kräuter waschen und hacken.

Den Lauch in wenig Salzwasser 2 Min. kochen. In einen Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Kartoffeln ebenfalls abschütten, abkühlen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier, Schmand, Milch, Kräuter und Gewürze verrühren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln. Zuerst mit etwas Lauch auslegen. Dann Kartoffeln, Schinken und Lauch im Wechsel einschichten. Zum Schluß mit der Eiermasse übergießen und den Auflauf 25 Min. im Ofen backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Ein knackiger Blattsalat

Bemerkung

Statt Lauch können auch Frühlingszwiebeln verwendet werden.

Eingetragen von Nicole.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1635**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Zimtkuchen	24.09.2001		1 Bewertung
Puten-Zucchini-Röllchen	24.09.2001		noch nicht bewertet
Apfelsinencreme	24.09.2001		noch nicht bewertet
Kartoffelklöße	24.09.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Bohnen-Hackfleisch-Pfanne	22.09.2001		9 Bewertungen
Grundrezept Hefeteig, Blech	21.09.2001		noch nicht bewertet
Kraut-Kassler-Pizza	21.09.2001		noch nicht bewertet
Zwiebelbrot	21.09.2001		noch nicht bewertet
Kräuterdressing	21.09.2001		noch nicht bewertet
Biskuitteig, Wiener Boden	20.09.2001		noch nicht bewertet
Biskuitteig, Tortenboden	20.09.2001		3 Bewertungen
Zwiebelschnecken	19.09.2001		noch nicht bewertet
Fladenbrot	19.09.2001		1 Bewertung
Torontosuppe	19.09.2001		2 Bewertungen
Pita-Schlemmer-Pizza	19.09.2001		4 Bewertungen
Blumenkohlauflauf III	19.09.2001		1 Bewertung
Gebratene Nudeln mit Apfelmus	18.09.2001		1 Bewertung
Tiramisu	17.09.2001		20 Bewertungen
Bohneneintopf mit Spätzle	17.09.2001		noch nicht bewertet
Mexikanischer Bohneneintopf	17.09.2001		noch nicht bewertet
Nudeltopf mit Kichererbsen	17.09.2001		noch nicht bewertet
Nudeltopf mit Bohnen und Tomaten	17.09.2001		noch nicht bewertet
Nudelsalat für Berufstätige	17.09.2001		1 Bewertung
Kartoffelsuppe "Nordsee"	16.09.2001		noch nicht bewertet
Canducci - Italienisches Knabbergeback	16.09.2001		1 Bewertung
Canneloni	15.09.2001		4 Bewertungen
Chewy Chocolate Cake	15.09.2001		2 Bewertungen
Amerikaner II	14.09.2001		3 Bewertungen

Erdbeer-Kefir-Cornflakes

13.09.2001

⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ noch nicht
bewertet

Frühstück mit Schinkenbrot

13.09.2001

⊖ ⊖ ⊖ ⊖ ⊖ noch nicht
bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 **31** 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Zimtkuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

500 g Mehl

200 g Halbfettbutter

200 g Zucker

250 ml fettarme Milch

2 Eier

30 g Hefe (Würfel)

1/2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Zimt

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, 100 g Zucker, Eier, Milch, 100 g Butter, Salz und Hefe zu einem Hefeteig verarbeiten und 30 min an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Restliche Butter schmelzen, etwas auskühlen lassen, dann Zucker und Zimt hinein rühren

Den Teig auf einem Backblech ausrollen und mit einem spitzen Messer ein Gitter hineinschneiden.

Die Zimt-Zucker-Butter auf dem Teig verteilen (evtl. mit einem Pinsel verstreichen) und 20 min backen.

Nährwerte pro Portion

160 kcal, 5,2g Fett, 29,25 Fett%

Bemerkung

Man kann auch noch in Spalten geschnittene Äpfel auf dem Teig verteilen, bevor man den Kuchen mit der Butter begießt. Dann braucht der Kuchen aber etwas länger.

Eingetragen von elena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1421**

[Zurück] [Drucken]

Puten-Zucchini-Röllchen

Zutaten (für 4 Portionen)

4 dünne, mittelgroße Putenschnitzel

2 mittelgroße Zucchini (600 g)

1 TL Senf oder 100 g Kräuterfrischkäse light

Salz

Pfeffer

2 Fleischtomaten

1 TL Thymian

1 TL Oregano

Alufolie oder Pergamentpapier

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel längs halbieren. Zucchini waschen, längs in 8 Scheiben à 5 Millimeter (oder eher dünner - mit Brotmaschine) Dicke schneiden, den Rest würfeln.

Auf jede Zucchinischeibe eine Scheibe Fleisch legen, mit Senf oder Frischkäse bestreichen, salzen und pfeffern. Zu Rouladen rollen und mit Zahnstochern, Rouladennadeln oder Garn fixieren.

Tomaten überbrühen, abziehen, in Stücke schneiden und mit den Zucchiniwürfeln mischen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen.

Backofen auf 200 °C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Vier Häufchen Gemüse auf Alufolie geben und jeweils 2 Röllchen auflegen. Das Ganze zu Päckchen falten. Auf den kalten Rost setzen und 40 bis 45 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

111 kcal, 2g Fett, 16,22 Fett%

Beilagen

Reis in allen Variationen, Baguette, oder pur...

Bemerkung

je nach Tagesstand gebe ich zB noch ein TL Öl ans Gemüse.

auch mit anderen Gemüsen variierbar (Möhren, Champignons,.....)

Eingetragen von Regina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **641**

[Zurück] [Drucken]

Apfelsinencreme

Zutaten (für 1 Portion)

Saft von 2 Apfelsinen
und 1/2 Zitrone
100 g Zucker
1 Vanillezucker
1 weiße Gelatine, gemahlen
5 EL heißes Wasser
2 Eier

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Saft auf 1/2 l ergänzen. Eigelb, Zucker schaumig rühren, mit Saft verrühren. Gelatine in heißem Wasser auflösen, zur Creme geben und kaltstellen. Wenn Creme fest wird, steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.

Nährwerte pro Portion

765 kcal, 12g Fett, 14,12 Fett%

Bemerkung

kann nicht genau sagen, wieviel Portionen, hat aber insgesamt 765 kcal und 12 g Fett, das entspricht 14,1%

Eingetragen von Regina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **520**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelklöße

Zutaten (für 5 Portionen)

1 Ei
1000 g Kartoffeln
150 g Stärkemehl
10 g Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen und durchdrücken. Anschließend mit Eier, Speisestärke und Salz zu einen Teig verarbeiten. 5-7 Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend 15 Minuten ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

254 kcal, 1,5g Fett, 5,31 Fett%

Eingetragen von Wirsching.

Aufrufe seit 04.06.2001: **479**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Bohnen-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Kartoffeln
20 g Saure Sahne, 10% Fett
200 g Rinder-Hackfleisch
500 g Bohnen, grün
100 g Zwiebeln
100 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



9 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser bissfest kochen, abgießen, beiseite stellen. Die Bohnen putzen und im Salzwasser kochen, bis angenehm weich, abgießen und beiseite stellen (zur Not gehen aber auch feine Konservenbohnen, die brauchen aber dann nicht mehr gekocht werden!)

Das Hackfleisch mit der kleingeschnittenen Zwiebel (1-2 Stück nach Größe) langsam in einer beschichteten Pfanne ohne Öl (!) anbraten (durch das Eigenfett im Hackfleisch ist die Zugabe von Öl nicht notwendig). Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika. Aus der Pfanne rausnehmen. Im verbliebenen Hackfleischfett die Kartoffeln anbraten, die gekochten Bohnen (oder Konservenbohnen) dazugeben, dann das angebratene Hackfleisch/Zwiebelgemisch.

Saure Sahne in der warmen Gemüsebrühe verrühren, unter das Pfannengericht mischen und einmal kurz aufkochen lassen, evtl. nochmals abschmecken, fertig.

Wer will kann auch noch andere Kräuter oder Knoblauch dazugeben.

Nährwerte pro Portion

245 kcal, 5,5g Fett, 20,2 Fett%

Eingetragen von Lisa.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1825**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Grundrezept Hefeteig, Blech

Zutaten (für 16 Portionen)

12 g Sonnenblumenöl (ca. 1 EL)

250 ml Milch 1,5%

500 g Weizenmehl

42 g Hefe (Würfel)

herzhaft: 1 TL Salz

süß: 1/2 TL Salz, Zucker nach Rezept

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefeteig in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde geben, Hefe hineinbröckeln. Etwas warme Milch daraufgießen, zugedeckt gehen lassen. Restliche Zutaten dazugeben, alles gut verkneten. Auf das vorbereitete Blech geben (Backpapier oder dünn gefettet), und im Backofen gehen lassen. Weiter verarbeiten nach Rezept.

z.B. Pizzasauce daraufgeben, Gemüse nach Wunsch, evtl. Kochschinken, etwas Käse vielleicht und dann bei 180 Grad 30-40 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

126 kcal, 1,5g Fett, 10,71 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **925**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kraut-Kassler-Pizza

Zutaten (für 16 Portionen)

250 ml Milch 1,5%
500 g Weizenmehl
100 g Zwiebeln
250 g Paprika
600 g Sauerkraut
10 g Olivenöl (für den Teig)
300 g Kasseler Bratenaufschnitt
42 g Hefe (Würfel)
3/4 El Salz
10 g Öl für das Gemüse

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde machen und die Hefe hineinbröckeln. Etwas lauwarme Milch darübergießen und das Ganze zugedeckt gehen lassen.

Nach ca. 20-30 Min. dann die restliche Milch, das Salz und das Öl dazugeben. Alles gut verkneten und den Teig erneut gehen lassen. Zwiebel und Paprika waschen, Zwiebel pellen und alles in Würfel schneiden. In Öl andünsten. Sauerkraut zerpfücken und kurz anschmoren. Kasseler in Würfel schneiden, zufügen. Evtl. noch etwas Petersilie zufügen. Hefeteig auf ein leicht gefettetes Blech oder auf Backpapier ausrollen. Nochmals gehen lassen, Sauerkrautmasse darauf verteilen.

Bei 200 Grad ca. 30-35 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

162 kcal, 2,8g Fett, 15,56 Fett%

Bemerkung

Habe ich noch nicht selbst ausprobiert, wurde aber von jemandem gewünscht.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **646**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zwiebelbrot

Zutaten (für 2 Portionen)

300 ml warmes Wasser

2 Päckchen Trockenhefe

200 g Kräuterschmelzkäse (30 % aus Lidl)

1 EL Zucker

1 TL Salz

600 g Mehl

100 g Halbfettbutter

1 Beutel Maggi Zwiebelsuppe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Wasser, Hefe, Käse, Zucker, Salz, Mehl einen glatten Teig kneten und diesen an einem warmen Ort zu doppelter Größe gehen lassen. Butter mit dem Zwiebelsuppenpulver verkneten. Teig zu einem Rechteck (40x50) ausrollen und mit der Zwiebelbutter gleichmäßig bestreichen; von der schmalen Seite her aufrollen. Brotrolle längs halbieren. Die Brote mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Brote nochmals 20 min gehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen, Brote ca. 25 min backen.

Nährwerte pro Portion

1550 kcal, 40g Fett, 23,23 Fett%

Bemerkung

Die Brote schmecken am besten warm (können auch vorm Servieren nochmal kurz aufgebacken werden). Außerdem lassen sie sich gut einfrieren.

Guten Appetit!

Eingetragen von DieAli77.

Aufrufe seit 04.06.2001: **802**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuterdressing

Zutaten (für 1 Portion)

4 g Kondensmilch, 4% Fett
106 g Joghurt 1,5%
4 ml Essig
4 g Tomatenmark
4 g Süßer Senf
gemischte Kräuter

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

Nährwerte pro Portion

64,6 kcal, 1,73g Fett, 24,1 Fett%

Eingetragen von christina freise.

Aufrufe seit 04.06.2001: **672**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Biskuitteig, Wiener Boden

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

200 g Weizenmehl

180 g Zucker

20 g Vanillinzucker

1 1/2 TL Backpulver

4 EL kaltes Wasser

Paniermehl

etwas Fett f.d. Springform

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eiweiß mit Wasser steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Eigelb unter die Masse heben. Mehl mit Backpulver darübersieben, unterheben. In eine gefette und mit Paniermehl ausgestreute Form geben.

Bei 180 Grad ca.25-30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

152 kcal, 2,3g Fett, 13,62 Fett%

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **545**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Biskuitteig, Tortenboden

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

5 g Pflanzenmargarine

160 g Weizenmehl

130 g Zucker

20 g Vanillinzucker

1/2 TL Backpulver

3 El kaltes Wasser

Paniermehl f.d. Form

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eiweiß mit Wasser steif schlagen. Zucker und Vanillinzucker einstreuen. Eigelbe unterheben, Mehl und Backpulver darüber sieben und vorsichtig unterheben. In eine leicht gefettete und mit Paniermehl ausgestreute Tortenbodenform geben und bei 180 Grad 20- 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 2g Fett, 15 Fett%

Bemerkung

Kann man prima mit Joghurtcreme und Obst belegen, oder nur mit Obst.

Für Cremes verwende ich gerne Pulver zum Anrühren vom Hobbybäckerversand. Da habe ich zwar keine Nährwertangaben, aber es ist kein Fett in der Mischung und statt Sahne nehme ich Magerjoghurt oder Quark. Obst darauf oder darein, ruckizucki fertig.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1047**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zwiebelschnecken

Zutaten (für 24 Portionen)

1 Ei
20 g Butter
250 ml Milch 1,5%
250 g Rohschinken-Würfel
500 g Weizenmehl
1 TL Salz
150 g Zwiebeln
42 g Hefe (Würfel)
1 Knoblauchzehe
2 El geh. Petersilie
2 El Schnittlauchröllchen
Eigelbmilch, etwas Fett für die Form

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefeteig zubereiten aus Mehl, Hefe, Milch, Butter, Salz und dem Ei.

Teig zugedeckt gehen lassen.

Speckwürfel in einer Pfanne mit den gewürfelten Zwiebeln und der fein gehackten Knoblauchzehe glasig dünsten.

Kräuter untermischen.

Hefeteig auf 40 mal 50 cm ausrollen, ruhen lassen.

Quer halbieren, mit Zwiebelmischung bestreichen, von der Längsseite her aufrollen. In 4 cm breite Rollen schneiden, mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht ausgefettete Springform stellen. Wenn die Form voll ist, nochmals gehen lassen (15-20 Min).

Mit Eigelbmilch bepinseln, bei 220 Grad ca. 25-35 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

103 kcal, 1,6g Fett, 13,98 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Habe ich vor, selbst am Wochenende zu machen und testete es auf LF

Tauglichkeit. Da okay, stelle ich es mal ins Rezeptbuch, kann allerdings nicht sagen wie es schmeckt.

Laut Rezept kann man auch Champignons mit Gehacktem als Füllung verwenden.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **803**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Fladenbrot

Zutaten (für 3 Portionen)
500 g Weizenmehl (Typ 405)
42 g Hefe (Würfel)
1 Tl Zucker
1 Tl Salz
300 ml lauwarmes Wasser

auf Wunsch Sesamkörner
1 Eigelb mit etwas Milch 1,5% Fett
verquirlt

Ø Bewertung

☆☆☆☆

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde machen, Hefe hineinbröckeln.
Etwas warmes Wasser hineingießen. Zugedeckt gehen lassen.
Restliches Wasser, Zucker und Salz zugeben. Alles gut verkneten.
3 Fladenbrote formen, mit der Handkante etwas eindrücken (wie Rillen)
Mit Eigelbmilch bepinseln und auf Wunsch mit etwas Sesamsaat bestreuen.
Bei 180 Grad Umluft/200 Grad Ober- und Unterhitze 20-25 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

1780,24 kcal, 7,88g Fett, 3,98 Fett%

Beilagen

entweder als Salatbrot gefüllt oder zu Gyros, Tzatziki und Krautsalat

Bemerkung

Ich halbiere die Fladenbrote, schneide eine Tasche hinein, gebe
Tzatziki, Krautsalat, Salatblätter in Streifen, Tomatenscheiben, Gurken-scheiben, Zwiebelringe, evtl. Schafskäse, nochmal
Tzatziki und evtl. eine Prise Chili oder Cayennepfeffer darauf (für die die es scharf mögen).

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1096**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Torontosuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

- 3 große Zwiebeln
- 2 Paprika
- 1 kleinen Weißkohl
- 1 Dose Tomaten (Pelati, geschält)
- 1 Bund Stangensellerie (nicht Knollensellerie)
- 3-4 Wurzeln
- fettfreie Boullion (Reformhaus)

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Gemüse kleinschneiden oder mixen, it Wasser bedecken und eine Stunde kochen. Auf Wunsch kann die fertige Suppe püriert und mit Pfeffer oder Soja-Sauce (ohne Zucker) abgeschmeckt werden.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 2,9g Fett, 9,32 Fett%

Bemerkung

Ich persönlich esse am 1 Tag die Suppe kleingeschnitten und am 2 Tag püriert.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **939**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pita-Schlemmer-Pizza

Zutaten (für 1 Portion)

- 10 g Schmelzkäse 10% F.i.Tr.
- 30 g Thunfisch im eigenen Saft, Konserve
- 100 g Pita (Fladenbrot)
- 5 g Knoblauch
- 30 g Tomatenmark

Ø Bewertung



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pitabrötchen (gibt's zum Füllen, im 500g-Pack) quer durchschneiden. Ergibt 2 kleine "Pizzaböden". Nun die Böden mit dem Tomatenmark bestreichen und mit dem abgetropften Thunfisch und dem Knoblauch belegen. Nach Geschmack mit Oregano würzen und den Schmelzkäse darüber verteilen. Dann einfach bei 180 - 200 C° für ca. 15 Min. in den vorgeheizten Ofen, und schon kann der LF-Pizzaspass losgehen!!

1 Portion = 1 Stück

Nährwerte pro Portion

337,05 kcal, 1,82g Fett, 4,86 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Lässt sich natürlich auch beliebig belegen und variieren!

Eingetragen von Muffin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1357**

[Zurück] [Drucken]

Blumenkohlauflauf III

Zutaten (für 1 Portion)

10 g Butter
200 g Kartoffeln
50 ml Milch 1,5%
40 g Delikateß Kochschinken
200 g Blumenkohl
Salz
Pfeffer
1 Ei Paniermehl
etwas Zitronensaft
etwas Gemüsebrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Milch erwärmen, die Kartoffeln zerstampfen und mit soviel Milch verrühren, bis ein cremiges Pürree entsteht. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In Gemüsebrühe bißfest garen. Kochschinken in Würfel schneiden. 1/2 Pürree in ofenfeste Form füllen, Blumenkohl darauf verteilen, Kochschinken darauf verteilen, mit etwas Zitrone beträufeln. Mit restlichem Pürree abdecken, Semmelbrösel darüberstreuen, mit Butterflöckchen belegen.
Bei 200 Grad 20 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

331,3 kcal, 10,67g Fett, 28,99 Fett%

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1631**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gebratene Nudeln mit Apfelmus

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

300 g Vollkornteigwaren (Nudeln)

2 g Olivenöl

50 g Zucker

500 g Apfel

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen und abgießen. Die Nudeln in einer mit Öl ausgepinselten Pfanne mit den drei Eiern verquirlen und braten.

Aus den Äpfeln mit dem Zucker Apfelmus kochen und zusammen servieren. Schmeckt nicht nur Kindern !!!

Nährwerte pro Portion

1774,02 kcal, 33,39g Fett, 16,94 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1279**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Tiramisu

Zutaten (für 10 Portionen)

1 P. Vanillepuddingpulver
1/4 l Magermilch
120 g Zucker
250 g Magerquark
3 Eiweiß
24 Löffelbiskuit
2 Tassen kalter Espresso oder sehr starker Kaffee
(ca. 150 ml)
2 EL Kakao

Ø Bewertung



20 Bewertungen

23 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Laut Packungsangabe einen Vanillepudding mit der Milch und 40g Zucker zubereiten und kalt stellen. Quark und den restlichen Zucker mit dem Handrührgerät cremig schlagen und den Pudding unterheben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Puddingmasse heben. Löffelbiskuits mit dem Espresso beträufeln und abwechselnd mit der Creme in eine Form schichten, wobei die letzte Schicht aus Creme bestehen sollte. Das Tiramisu mit gesiebten Kakaopulver bestreuen und für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte pro Portion

178 kcal, 2g Fett, 10,11 Fett%

Bemerkung

Ich habe das Rezept mal irgendwo anders runtergeladen und bin total begeistert. Ich habe es allerdings nicht selbst nachgerechnet, aber ich hoffe doch sehr, daß die Angaben stimmen. Auf jeden Fall schmeckt es super lecker.

Eingetragen von Ilo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2577**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bohneneintopf mit Spätzle

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g schwarze oder rote Bohnen

1 Würfel Instant-Gemüsebrühe

1 EL getrockneter Oregano

250 g Zwiebeln

100 - 150 g Vollkornspätzle

1 EL Öl

2-3 EL Obstessig

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 kleines Bund Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bohnen in Dreiviertelliter Wasser etwa acht Stunden einweichen. Mit Instant-Brühe und Oregano in eineinhalb Stunden garen. Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel hacken, die anderen in Ringe schneiden. Gehackte Zwiebel in einem Eßlöffel Öl glasig braten. Bohnen mit der Garflüssigkeit zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen lassen. Inzwischen Zwiebelringe im restlichen Öl bei kleiner Hitze zugedeckt fünf Minuten braten. Deckel abnehmen, Zwiebeln unter häufigem Wenden weitere 15 Minuten braten, bis sie weich und goldgelb sind. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Spätzle garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm halten. Bohnen mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen und Spätzle mischen. Mit Zwiebelringen und gehackter Petersilie anrichten.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 4g Fett, 18 Fett%

Beilagen

Tomatensalat

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **858**

[Zurück] [Drucken]

Mexikanischer Bohneneintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g rote, schwarze und weiße Bohnen
gemischt
1 Flasche Gemüsesaft (330 ccm)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Pfefferschote
1 Bund Bohnenkraut (ersatzweise Petersilie)
1 TL gemahlener Koriander
Salz
500 g rote und grüne Paprikaschoten
Cayennepfeffer
2 Bund Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bohnen in einem Liter Wasser etwa acht Stunden quellen lassen, mit Gemüsesaft, gehackten Zwiebeln und Knoblauch, entkernter Pfefferschote, Bohnenkrautstielen, Koriander und Salz in eineinhalb Stunden weich garen. Paprikaschoten in Streifen schneiden, zu den Bohnen geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze fünf Minuten garen. Mit Cayennepfeffer abschmecken, mit Bohnenkrautblättchen und gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 1,3g Fett, 9,75 Fett%

Beilagen

Vollkornbrot, Nudeln, Pellkartoffeln.

Bemerkung

Abwandlung:

Scharfer Bohneneintopf mit Fleisch

Bohnen wie beschrieben einweichen und garen. Die Paprikaschoten,

500 Gramm gehacktes Lammfleisch und 200 Gramm gehackte Zwiebeln in 1 Eßlöffel Olivenöl unter ständigem Wenden braten, bis das Fleisch sich grau färbt. Alles zu den Bohnen geben und fünf Minuten garen. Mit Kräutern bestreuen.

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **868**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Nudeltopf mit Kichererbsen

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Kichererbsen
3/4 l Gemüsebrühe
1 Bund Lauchzwiebeln
200 g Spinat
250 g Zuckerschoten
200 g Vollkornnudeln
Salz
200 g Möhren
1 Bund Schnittlauch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kichererbsen in der Gemüsebrühe ca. acht Stunden quellen lassen und etwa eine Stunde garen. Zwiebeln putzen und mit etwa zwei Drittel der grünen Blätter in fingerbreite Stücke schneiden. Spinat verlesen, Zuckerschoten putzen. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Vorbereitetes Gemüse zu den Kichererbsen in die Brühe geben, aufkochen und gerade eben weich garen. Abgetropfte Nudeln und geschälte, geraspelte Möhren zum Gemüse geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

428 kcal, 4,6g Fett, 9,67 Fett%

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **459**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudeltopf mit Bohnen und Tomaten

Zutaten (für 3 Portionen)

- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 1 Dose roten Bohnen (abgetropft: 400 g)
- Oregano
- Salz
- Cayennepfeffer
- 100 g Vollkornnudeln
- gehackter Petersilie
- 1 EL ger. Parmesankäse

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eine Dose gehackte Tomaten mit einem Viertelliter Gemüsebrühe und einer Dose roten Bohnen aufkochen. Mit einem Eßlöffel getrocknetem Oregano, Salz und Cayennepfeffer würzen. 100 Gramm Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgetropft unter die Bohnen mischen. Jede Portion mit gehackter Petersilie und einem Eßlöffel frisch geriebenem Parmesankäse bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

226 kcal, 2,3g Fett, 9,16 Fett%

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **576**

[Zurück] [Drucken]

Nudelsalat für Berufstätige

Zutaten (für 1 Portion)

30 g Nudeln
1 Ei hart gekocht
1/2 rote und gelbe Paprika
1/2 Bund Schnittlauch
1 Tüte Salatkrönung "italieschische Art"
3 EL Wasser

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln al dente kochen, Ei in Scheiben schneiden. Paprika klein und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Paprikastücke und den Schnittlauch zu den Nudeln geben. Die Salatkrönung mit Wasser verrühren und darüber geben. Das in Scheiben geschnittene Ei darauf legen.

Nährwerte pro Portion

256 kcal, 8g Fett, 28,13 Fett%

Bemerkung

Manchmal tue ich noch Staudensellerie und Tomaten dazu.

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2030**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelsuppe "Nordsee"

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Krabben

500 g Kartoffeln

80 g Schlagsahne, 30% Fett

10 g Knoblauch

100 g Knollensellerie

100 g Möhren (Karotten)

150 g Zwiebeln

150 g Porree (Lauch)

1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Majoran

2 cl Korn

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse- und Kartoffelwürfel in Öl andünsten, mit Suppe aufgießen und 20 min kochen. Pürieren, abschmecken, Krabben dazu und kurz ziehen lassen.

Mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Nährwerte pro Portion

242 kcal, 7,1g Fett, 26,4 Fett%

Bemerkung

Den Korn kann man auch weglassen, ev. auch Sahne reduzieren, dafür Speckwürfel und Brotwürfel drübergeben.

Eingetragen von Ursula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **739**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Canducci - Italienisches Knabbergebäck

Zutaten (für 1 Portion)

2 Eier
170 g geschälte Mandeln
250 g Weizenmehl
250 g Zucker
20 g Vanillinzucker
3,5 g Trockenhefe

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier und Zucker schaumig rühren, Mehl und Hefe dazu, Mandeln halbieren und untermengen.
Aus dem Teig ca. 3 cm dicke Rollen formen und bei 180° C 45 Minuten backen. Sofort in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auskühlen lassen. In Dose haltbar.

Nährwerte pro Portion

3158,82 kcal, 107,04g Fett, 30,5 Fett%

Bemerkung

Im Originalrezept werden 250 g Mandeln verwendet, ergibt dann ca. 36 Fettprozent.

Eingetragen von Ursula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1036**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Canneloni

Zutaten (für 2 Portionen)

10 - 12 Canneloni (min. 100 gr)
1 kl. Dose Tomaten
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Ei
112 g TK-Blattspinat (ist 1/4 Iglo-Pack)
100 g Kochschinken (z.B. der von Aldi mit Gewürzrand)
200 g Hüttenkäse 20 %
75 g DuDarfst Käseraspel

Ø Bewertung



4 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den aufgetauten Spinat etwas zerkleinern. Den Schinken und die Zwiebel hacken, Knoblauch durchpressen. Hüttenkäse, Ei, Schinken und Spinat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Tomaten etwas zerkleinern und mit der gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch ca. 10 min köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.

Während die Tomatensoße kocht, die Canneloni füllen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Mit der Tomatensoße übergießen und mit den Käseraspel bestreuen.

30 min bei 200° offen überbacken.

Nährwerte pro Portion

560 kcal, 18g Fett, 28,93 Fett%

Bemerkung

Ein schnelles Rezept, das sich auch für Gäste eignet (kein Mensch wird merken, daß es LF ist!)

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1569**

[Zurück] [Drucken]

Chewy Chocolate Cake

Zutaten (für 12 Portionen)

300 g Mehl

250 g Zucker

1 P. Backpulver

50 g Kakao

1 Eigelb

2 Eiweiss

250 g Magerquark

abgeriebene Schale einer Orange

Orangensaft

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die trockenen Zutaten werden gut untereinander gemischt.

Magerquark mit Orangensaft bis auf 500ml auffüllen, Eigelb begeben und homogenisieren.

Trockene Zutaten und Quark-Orangengemisch gut verrühren. Eiweiss steifschlagen und vorsichtig darunterziehen. Teig in eine Springform füllen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 50 min backen.

Nährwerte pro Portion

212 kcal, 2,2g Fett, 9,34 Fett%

Bemerkung

Der Kuchen ist, wie der Name schon sagt, sehr gummig, deshalb empfiehlt es sich, ihn mit einer Tasse Milch oder Kaffee zu geniessen. Aber der Geschmack ist vorzüglich, und ausserdem ist der Kuchen gut für die Zähne!

Eingetragen von simi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1226**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Amerikaner II

Zutaten (für 20 Portionen)

200 g Halbfettmargarine
250 g Weizenmehl
15 g Backpulver
150 g Zucker
20 g Vanillinzucker
150 g Puderzucker
4 Eier
40 ml Milch 0,3%
1 EL heißes Wasser
1 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



3 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die weiche Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Zucker und Vanillezucker zugeben und solange rühren, bis der Zucker sich gelöst hat. Nach und nach die Eier einzeln unterrühren. Das mit Backpulver gesiebte Mehl, abwechselnd mit der Milch, unterheben. Der Teig sollte recht fest sein.

Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit zwei EL oder einem Spritzbeutel ohne Tülle 20 Häufchen auf das Blech setzen. Die Teigtupfer nicht zu eng beieinander setzen, da der Teig sich stark ausbreiten kann.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene goldgelb backen.

Für die Glasur den Puderzucker mit dem Zitronensaft und dem heißen Wasser glattrühren und die flache Seite der noch heißen Amerikaner damit bestreichen.

Form: Backblech

Backzeit: 10 bis 15 Minuten

E-Herd: 200°C, Gas-Herd: Stufe 3, Umluft-Herd: 175°C

Nährwerte pro Portion

162 kcal, 5,3g Fett, 29,44 Fett%

Bemerkung

Tips und Tricks:

Für eine Kinderparty färben Sie doch mal den Guß teilweise mit Lebensmittelfarbe ein oder beziehen die Amerikaner mit Schokoguß. Als Dekoration bunte Perlen, Schokolinsen, Gummibärchen oder ähnliches auf den Guß setzen.

Eingetragen von <martina>.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1770**

[Zurück] [Drucken]

Erdbeer-Kefir-Cornflakes

Zutaten (für 1 Portion)

- 15 g Cornflakes
- 15 g Zucker
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Kalinka Kefir mild 1,5%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und in Viertel schneiden. Mit dem Zucker mischen. Den Kefir über die Erdbeeren gießen. Die Cornflakes gleichmäßig darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

238,05 kcal, 3g Fett, 11,34 Fett%

Eingetragen von Melli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **372**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Frühstück mit Schinkenbrot

Zutaten (für 1 Portion)

150 ml Milch 1,5%
50 g Delikateß Kochschinken
50 g Weizenvollkornbrot
20 g Gurken
10 g Kopfsalat
10 g Apfelsine
6 g Kakaohaltiges Getränkpulver, löslich
10 g Brotaufstrich (Margarine)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brot mit Margarine bestreichen. Salatblatt waschen und darauf legen. Den Schinken und einige Gurkenscheiben darauf anrichten. Die Apfelsine in Spalten teilen und dazulegen. Die Milch erwärmen und mit Kakao verrühren.

Nährwerte pro Portion

284,24 kcal, 6,74g Fett, 21,34 Fett%

Eingetragen von Melli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **725**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Obst in Karamelsauce	13.09.2001	noch nicht bewertet
Fenchel-Lachs-Nudeln	11.09.2001	1 Bewertung
Quarkpudding	11.09.2001	1 Bewertung
Möhrenuntereinander	11.09.2001	1 Bewertung
Vegetarische Leberwurst	11.09.2001	2 Bewertungen
Rosinenstrudelbrot	10.09.2001	1 Bewertung
Putenschnitzel mit pikanter Fülle	10.09.2001	2 Bewertungen
Pikantes Buttermilchbrot	09.09.2001	noch nicht bewertet
Döppekuchen	09.09.2001	noch nicht bewertet
Schokogriesspudding	09.09.2001	4 Bewertungen
Vollwert-Bienenstich	09.09.2001	2 Bewertungen
Spaghetti al pesto	08.09.2001	5 Bewertungen
Obstpfannkuchen	08.09.2001	noch nicht bewertet
Sojasprossennudeln mit Zucchini-Tomaten-Pesto	07.09.2001	3 Bewertungen
Welfenspeise (Dessert)	07.09.2001	2 Bewertungen
Karamelpudding	07.09.2001	noch nicht bewertet
Kürbis-Kartoffelbrei	07.09.2001	noch nicht bewertet
Kürbissuppe II	07.09.2001	noch nicht bewertet
Nudelauflauf mit Blattspinat und Schafkäse	06.09.2001	3 Bewertungen
Schweinefilet mit Prinzeßbohnen	05.09.2001	1 Bewertung
Käsenudeln	05.09.2001	1 Bewertung
Kartoffel-Lasagne mit Spinat und Möhren	04.09.2001	2 Bewertungen
Kartoffelbrei	04.09.2001	noch nicht bewertet
Gulaschsuppe I	04.09.2001	noch nicht bewertet
Freiburger Birnensaftkuchen	01.09.2001	2 Bewertungen
Kaiserschmarrn (österr.)	01.09.2001	noch nicht bewertet
Bananencreme mit Limettensahne	30.08.2001	noch nicht bewertet
Zwiebelfisch	30.08.2001	5 Bewertungen
Schweinsgeschnetzeltes mit Zwiebelsauce	29.08.2001	1 Bewertung
Lasagne mit Spinat-Quark-Füllung	28.08.2001	6 Bewertungen

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 **32** 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Obst in Karamelsauce

Zutaten (für 2 Portionen)

20 g Honig

100 g Zucker, braun

100 g Banane

100 g Pflaume

80 g Weintraube, weiß

0,2 l Rotwein, leicht

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Braunen Zucker in einer trockenen Pfanne karamellisieren lassen. Wenn der Zucker flüssig ist, halbierte Pflaumen, halbierte Weintrauben und geviertelte Bananen dazugeben. Alles leicht anbräunen, dabei aber nicht großartig rühren. Honig, ein bisschen Zimt und Zitronenaroma darübergeben und ca. 5-10 min bei mittlerer Hitze vor sich hinköcheln lassen. Dann servieren. Man kann das entweder pur oder auf einem leckeren Pudding oder einem eiskalten Joghurt genießen.

Schmeckt sehr lecker!

Nährwerte pro Portion

789 kcal, 0,48g Fett, 0,55 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **423**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Fenchel-Lachs-Nudeln

Zutaten (für 1 Portion)

125 g Lachs
150 g Nudeln
200 g Fenchel
100 g Knollensellerie
150 g Möhren (Karotten)
ca. 1 Tasse Gemüsebrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln (ich nehme am liebsten Farfalle dazu) in Salzwasser bissfest kochen. Fenchel, Knollen- oder Bleichsellerie und Möhren in feine Stifte schneiden, den Lachs würfeln. Gemüse in Gemüsebrühe dünsten, nach 5 Minuten den Lachs hinzufügen und 10 Minuten weiter ziehen lassen. Die abgessenen Nudeln unter die Lachs-Gemüsemischung heben.

Nährwerte pro Portion

885,75 kcal, 20,9g Fett, 21,24 Fett%

Bemerkung

Eigentlich mache ich das eher als Resteverwertung, wenn ich Nudeln übrig habe.

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **909**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quarkpudding

Zutaten (für 1 Portion)

500 ml Milch 1,5%
20 g Vollmilchschokolade (gerieben)
250 g Magerquark
80 g Zucker
1 Vanillepuddingpulver zum Kochen

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pudding nach Anweisung auf der Tüte kochen (mit dem gesamten Zucker). Quark unter den Pudding rühren. In Schälchen füllen und, wenn etwas abgekühlt, mit der Schokolade bestreuen.

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 3,5g Fett, 15 Fett%

Bemerkung

Ich esse den Quarkpudding unheimlich gerne mit Aprikosen oder Pfirsichstücken unter dem Pudding, dann allerdings ohne die Schokolade.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **867**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Möhrenuntereinander

Zutaten (für 2 Portionen)

10 g Sonnenblumenöl
500 g Kartoffeln
50 ml Milch 1,5%
500 g Möhren (Karotten)
100 g Zwiebeln
Salz und Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, kleinschneiden. Zwiebel pellen, in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin dünsten. Kartoffeln und Möhrenwürfel in Salzwasser garen. Abgießen und zu dem Öl in den Zwiebelwürfeln geben. Alles mit einem Stampfer zermusen. Evtl. mit etwas Milch verrühren, je nach dem, wie man die Konsistenz haben möchte. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

311 kcal, 5,2g Fett, 15,05 Fett%

Beilagen

Essen wir ohne, schmeckt aber auch gut zu Frikadellen

Bemerkung

Wenn man mit Brühe auffüllt hat man eine leckere Gemüsesuppe.
Wird beides von meinen Kindern gerne gegessen.
Wer möcht,kann noch mageren Speck in Würfeln mit den Zwiebeln anbräunen.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **991**

[Zurück] [Drucken]

Vegetarische Leberwurst

Zutaten (für 6 Portionen)

20 g Halbfettmargarine
10 g Knoblauch
150 g Zwiebeln, gehackt
10 g Olivenöl
30 g Basilikum, gehackt
30 g Petersilie, gehackt
Majoran nach Geschmack
50 g Semmelbrösel (Paniermehl)
100 g Hefeflocken (Dr. Ritter)
300 ml Wasser

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kleingehackte Zwiebeln in Margarine dünsten, alles andere dazugeben und mit Olivenöl und ggf. Wasser geschmeidig rühren.

Hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

Nährwerte pro Portion

133 kcal, 4,1g Fett, 27,74 Fett%

Eingetragen von Eva-Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **983**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rosinenstrudelbrot

Zutaten (für 24 Portionen)

35 g + 40 g Honig
50 ml Milch 1,5%
550-600 g Weizenvollkornmehl
80 g + 80 g Halbfettmargarine
45 g Zucker, braun
120 g Rosinen
1/2 TL g Salz
42 g Hefe (Würfel)
1 Vanillezucker
1/2 TL ger. Zitronenschale
1/2 TL Zimt
1 Prise Muskat
2 EL gem. Zimt

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefeteig:

Aus warmer Milch, 250ml warmen Wasser, 35g Honig, Hefe, Salz, Mehl, 80 g Halbfettmargarine, Vanillezucker, Zitronenschale, Muskat und Zimt einen Hefeteig bereiten. Mehlmenge so zugeben, dass der Teig schön elastisch ist und nicht klebt. 1 Std. lang in einer gefetteten Schüssel zugedeckt gehen lassen (es reichen wirklich ein paar Tröpfchen). Teigmenge halbieren, zu Rechtecken ausrollen (20x30cm).

Füllung:

Halbfettmargarine schmelzen, mit 80g Honig vermischen und auf dem Hefeteig verteilen. Braunen Zucker, 2 El Zimt und Rosinen mit einer Prise Muskat vermischen, die zwei Rechtecken damit bestreuen.

Teigstücke der Länge nach aufrollen. Kastenform dünn einölen, Rollen mit der Teignaht nach unten in je eine Form geben. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Ofen auf 180°C vorheizen. 35-50 Min backen, bis Oberfläche hellbraun ist. Auf Gitter auskühlen lassen.

Ergibt je 12 Scheiben

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 2,5g Fett, 16,07 Fett%

Beilagen

Schmeckt trocken oder mit Belag, je nach Geschmack.

Bemerkung

Ich habe mir eine saftige Variante ausgetüfelt. Auf jedes Rechteck verteile ich noch einen dicken Boskop (geschält und fein geraspelt)
Das Rezept habe ich von einer Freundin bekommen, ist also nicht von mir. Schmeckt übrigens auch aufgetoastet klasse.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **609**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Putenschnitzel mit pikanter Fülle

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Putenbrust
40 g Saure Sahne, 10% Fett
40 g Edamer 40% F.i.Tr.
20 g Weizenmehl
100 g Zwiebeln
100 g Gewürzgurken Sauerkonserve
400 g Wildreis
2 EL Senf

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel ohne Öl rösten, mit Senf und Majoran vermengen. Die Putenschnitzel salzen, pfeffern und die Senf-Zwiebelsauce darauf verteilen. Den Käse in kleine Würfel, Gurkerl in Streifen schneiden auf die Putenschnitzel legen und einrollen. Mit Bindfaden oder Zahnstocher festmachen. Putenrouladen auf Bratfolie scharf anbraten mit 1/2 l Hühnersuppe ablöschen. Ca 15 Min. zugedeckt dünsten lassen. Rouladen herausnehmen und warmstellen. Rahm mit Mehl vermengen in die Sauce einrühren und aufkochen lassen. Rouladen wieder dazugeben. Würzen kann man noch mit etwas Gurkerlsaft oder 1 TL Tomatenmark.

Nährwerte pro Portion

580 kcal, 6,2g Fett, 9,62 Fett%

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1630**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pikantes Buttermilchbrot

Zutaten (für 16 Portionen)

1 Würfel Hefe

1 TL Salz

1 TL Zucker

500 g Mehl

500 ml Buttermilch

100 g Röstzwiebeln

80 g Sonnenblumenkerne (wenn man mag)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe, Salz und Zucker in eine kleine Schüssel mit Deckel geben und so lange schütteln bis die Hefe flüssig ist.

Dann aus allen Zutaten einen Hefeteig herstellen, gehen lassen.

Zu einem Laib formen und nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 60 Min backen.

Nährwerte pro Portion

194 kcal, 6,3g Fett, 29,23 Fett%

Eingetragen von Bianca K.

Aufrufe seit 04.06.2001: **805**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Döppekuchen

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Eier

800 g Kartoffeln

1 Brötchen

10 g Öl

Salz

Pfeffer

1 geriebene Zwiebel

fettarme Milch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brötchen in fettarmer Milch einweichen. Kartoffeln schälen, reiben. Eier, Zwiebel, Salz und Pfeffer unterrühren.

Ausgedrücktes Brötchen zerpfücken und unterrühren. Auflaufform fetten. Teig hineinfüllen. Bei 150-160°C ca. 1,5 h backen. Auflauf muß eine knusprige Kruste haben.

Nährwerte pro Portion

770,14 kcal, 17,12g Fett, 20,01 Fett%

Beilagen

Apfelmus

Bemerkung

Wird von meinen Kindern heißgeliebt.

Für alle nicht If-ler

Im Originalrezept kommen noch ausgebratene Speckwürfel und Mettwurstscheiben unter den Teig.

Die Menge für Kartoffeln ist ca. Angabe, ich schäle soviel Kartoffeln bis die jeweilige Form voll ist.

Dazu gibt es Apfelmus.

Bei doppelter Menge Backzeit um 30 Min verlängern.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1163**

[Zurück] [Drucken]

Schokogriesspudding

Zutaten (für 1 Portion)

1 Schokopudding

2 Esslöffel Griess

1/2 l Wasser

flüssiger Süsstoff

Ø Bewertung

4 

4 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schokopudding in Wasser verrühren und erhitzen. Griess einrühren, wenn das Wasser heiss ist, aber noch nicht kocht. Mischung zum Kochen bringen. Süssen nach belieben.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 0,3g Fett, 1,17 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1121**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vollwert-Bienenstich

Zutaten (für 16 Portionen)

200 g Honig

4 Eier

0,5 l Buttermilch

15 g Backpulver

400 g Dinkel (fein gemahlen)

Zum Bestreuen:

80 g Kokosraspel

30 g Vollrohrzucker

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backblech mit Backpapier auslegen; Eier und Honig schaumig rühren; Buttermilch dazu; Mehl (mit BP) unterrühren und den Teig ca. eine halbe Stunde quellen lassen; Teig auf das Blech streichen und mit dem Kokos-Zucker-Gemisch bestreuen; im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 20 min backen.

Nährwerte pro Portion

202 kcal, 5,4g Fett, 24,06 Fett%

Bemerkung

Der Kuchen schmeckt am nächsten Tag noch besser, weil saftiger.

Eingetragen von Ursula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1053**

[Zurück] [Drucken]

Spaghetti al pesto

Zutaten (für 4 Portionen)

100 ml 1,5%

80 g Saure Sahne

25 g Parmesan, gerieben

450 g Nudeln

5 g Knoblauch

40 g Basilikum

20 g Petersilie

20 g Pinienkerne

Salz

Ø Bewertung



5 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten (außer Nudeln natürlich) in den Mixer geben und mixen.

Spaghetti al dente kochen, abseihen, nicht abschrecken, in den noch warmen Nudelkochtopf die Hälfte der Pestosoße geben, Nudeln drauf, Rest der Pesto oben drüber und gut und rasch vermischen.

Nährwerte pro Portion

487 kcal, 9g Fett, 16,63 Fett%

Beilagen

Dazu paßt Tomatensalat

Bemerkung

Im Winter nehme ich oft nur Petersilie statt Basilikum, schmeckt auch sehr gut!

Eingetragen von Eva-Maria.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1620**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Obstpfannkuchen

Zutaten (für 4 Portionen)
4 Eier
20 g Pflanzenmargarine
250 ml Milch 1,5%
250 g Weizenmehl
20 g Zucker
2 Stk. Äpfel (z.b.Boskop)
1 TL Vanillezucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch, Mineralwasser und Eier verquirlen. Mehl in eine Schüssel sieben, Flüssigkeit langsam unterrühren. 10 Min. zum quellen stehen lassen. Vanillezucker unterrühren. Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden. Pfanne mit Fett auspinseln, 1/4 Teig hineinfüllen, mit 1/4 Äpfel belegen. Bei mittlerer Hitze braten. Pfannkuchen, wenn fest, wenden.
Mit 1 TL Zucker bestreut servieren. Schmeckt auch gut mit etwas Zimt.

Nährwerte pro Portion

428 kcal, 12g Fett, 25,23 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch gut mit Heidelbeeren, Pflaumen oder Sauerkirschen.
Um das Fett noch zu sparen, kann man eine spezielle Bratfolie für die Pfanne verwenden.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **899**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sojasprossennudeln mit Zucchini-Tomaten-Pesto

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Vollkornnudeln
500 g Sojasprossen
1 Päckchen passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Möhre
3 Zucchini
1 EL Sahne
1 EL Öl
Kräuter nach Belieben

Ø Bewertung



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen, gegen Ende der Garzeit die Sojasprossen dazugeben
Zwiebeln, Möhre und Zucchini im Öl anbraten, passierte Tomaten dazu
salzen, pfeffern, würzen. 1 EL Sahne unterheben.
Soße über die Vollkorn-Soja-Nudeln geben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Sojasprossen ähneln in Form den Nudeln und "strecken" die Nudeln so auf fettarme Art und Weise!

Eingetragen von Liv.

Aufrufe seit 04.06.2001: **778**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Welfenspeise (Dessert)

Zutaten (für 4 Portionen)

pudding:

500 ml Milch

50 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

40 g Gustin

6 EL Wasser

3 Eiweiß

Weinschaum:

3 Eigelb

50 g Zucker

125 ml Weißwein

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Milch zum kochen bringen. Zucker, Vanillinzucker und Gustin mit kaltem Wasser anrühren und in die kochende Milch geben. Einige male aufkochen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Pudding heben. In eine Schüssel oder Portionsschälchen füllen.

Alle Zutaten für den Weinschaum gut miteinander verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. (Muss schaumig werden).

Abkühlen lassen und über den Pudding geben.

Nährwerte pro Portion

295,4 kcal, 6,53g Fett, 19,9 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **893**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Karamelpudding

Zutaten (für 4 Portionen)

5 EL Zucker
500 ml Milch
1 Eigelb
2 EL Mehl
1 Eiklar
1 EL Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Zucker karamelisieren und die Milch dazugießen, zum Kochen bringen. Das Eigelb, das Mehl und etwas Milch gut verrühren und damit die Caramelmilch andicken. Nochmals aufkochen lassen. Das Eiklar mit dem Zucker steif schlagen und unter den Pudding heben.

Nährwerte pro Portion

186,62 kcal, 3,48g Fett, 16,78 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **564**

[Zurück] [Drucken]

Kürbis-Kartoffelbrei

Zutaten (für 2 Portionen)

Zufallsgewichte:

282 g Butternuss-Kürbis

172 g Kartoffeln

100 ml Milch

Gewürze

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kürbis und Kartoffeln schälen und würfeln, in etwas Wasser ganz weich dünsten, pürieren.

Mit Gewürzen(Salz, Pfeffer, Muskat...) verfeinern

Milch darunterrühren

Wenn der Brei zu dünn geworden ist, mit etwas Flocken von Kartoffelbrei aus der Packung andicken.

Evt. mit Petersilie oder Basilikum oder braunen Zwiebeln anrichten.

Die Nährwerte gelten pro 100 g

Nährwerte pro Portion

36,94 kcal, 0,14g Fett, 3,41 Fett%

Bemerkung

Gemüse oder Fleischgerichte

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **330**

[Zurück] [Drucken]

Kürbissuppe II

Zutaten (für 4 Portionen)
(alles sind Zufallsgewichte)
1 TL Öl
318 g Butternuss-Kürbis
29 g Zwiebeln
148 g Tomaten
250 ml Gefro-Gemüsebrühe
2 Zehen Knoblauch
etwas Meerrettich
100 ml Milch (0,5%)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und im Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen. Alle Zutaten klein schneiden, in die Brühe geben und weich kochen. Pürieren. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat
Kräuter dazu geben: Schnittlauch oder Basilikum oder Petersilie (je nach Geschmack). Mit der Milch verfeinern.
Die Werte sind für 100 g berechnet.

Nährwerte pro Portion

34,32 kcal, 1,18g Fett, 30,94 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **447**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Nudelaufwurf mit Blattspinat und Schafkäse

Zutaten (für 5 Portionen)

5 g Butter
200 g Schafskäse 20% F.i.Tr.
50 g Parmesan 32% F.i.Tr.
400 g Nudeln
15 g Weizenmehl
500 g Blattspinat, tiefgefroren
250 ml Milch 0,1%
3 Knoblauchzehen

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen, das Mehl dazugeben und rösten bis dieses goldgelb wird. Mit Milch aufgießen und langsam aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Blattspinat (kochen oder auftauen lassen) mit Salz und Pfeffer und dem Knoblauch würzen.

Nudeln (am besten Bandnudeln) al dente kochen und abseihen.

Schafkäse in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten vermischen und in eine Auflaufform füllen.

30-40 min bei 200 Grad backen, in den letzten 5 Minuten mit dem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

418 kcal, 8g Fett, 17,22 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Ich habe den 20% Schafskäse bei einem Türken am Marktstand gekauft.

Eingetragen von Julia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2421**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schweinefilet mit Prinzeßbohnen

Zutaten (für 1 Portion)

1 TL Butter/Margarine
1 EL Weißwein
1 TL Creme fraiche
125 g Schweinefilet
200 g Bohnen, grün
1 TL grünen Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefilet in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser von allen Seiten anbraten. Mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer würzen und an den Pfannenrand legen. Weißwein und Crème fraiche zugießen und den Bratensatz lösen. Den grünen Pfeffer zufügen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und die Soße darübergießen. Die Bohnen in Salzwasser nicht zu weich kochen. Mit der Butter/Margarine und Petersilie anrichten.

Nährwerte pro Portion

266,55 kcal, 8,41g Fett, 28,4 Fett%

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **959**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Käseudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

80 g Chester Scheibletten 45%

250 g Nudeln

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen und abtropfen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Nudeln ohne Zugabe von Fett hinein geben. Nun den Käse in kleine Stücke schneiden und zu den Nudeln geben und alles gut durch braten.

Nährwerte pro Portion

537 kcal, 11g Fett, 18,44 Fett%

Beilagen

Tomatensalat

Eingetragen von Bärbel / Babsi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1696**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Lasagne mit Spinat und Möhren

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Kartoffeln
250 ml Milch 1,5%
40 g Weizenmehl
5 g Knoblauch
300 g Möhren (Karotten)
100 g Zwiebeln
5 g Olivenöl
450 g Blattspinat, tiefgefroren
500 ml Klare Gemüsebrühe
150 g Käseraspel

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

TK Spinat auftauen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln in kochender Gemüsebrühe 5-6 Min. garen. Möhren nach 2 Min zufügen. Abgießen, Brühe auffangen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein hacken. Im heißen Öl glasig dünsten. Spinat zufügen. Mehl ohne Fett goldbraun rösten. Milch und 250 ml Brühe langsam angießen und kräftig unterschlagen. Soße ca. 10 Min. sanft köcheln. Ofen auf 200°C vorheizen. 100 g Käseraspel (du darfst) in der Soße schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Kartoffel- und Möhrenscheiben, Spinat und Käsesoße lagenweise in eine Auflaufform schichten. Dabei mit Soße enden. Mit dem restlichen Käse bestreuen, ca. 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

354 kcal, 9,3g Fett, 23,64 Fett%

Bemerkung

Ich habe das Rezept in einer Zeitschrift gelesen und etwas entfettet. Ich denke, daß das Rezept an einem kalten Herbstaben sehr lecker ist.

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1838**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelbrei

Zutaten (für 6 Portionen)

6 mittelgroße Kartoffeln, gewaschen und in 3 cm große Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, grobgehackt
1 mittelgroße Zwiebel feingehackt
180 ml Magermilchjoghurt
120 ml Magermilch
2 EL gehackte Petersilie
1 EL Kräutersalz
1/8 TL weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln (wegen des Geschmacks und der Nährstoffe mit der Schale) mit Knoblauch und Zwiebel in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Garen, bis sich die Stücke leicht mit der Gabel zerteilen lassen. Abtropfen lassen, pellen und wieder in den Topf geben. Joghurt, Milch und Gewürze hinzufügen. Die Kartoffeln zerstampfen, bis ein cremiger Brei entstanden ist, der noch einige Stückchen enthält.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 0,3g Fett, 1,59 Fett%

Eingetragen von Kaczi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **735**

[Zurück] [Drucken]

Gulaschsuppe I

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Rind oder Schweinefleisch
100 g Kartoffeln
3 Paprika

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch klein schneiden und anbraten. Paprika klein schneiden und hinzugeben. Kartoffeln waschen und hinzugeben. Und noch 200 ml Wasser hinzugeben.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 1g Fett, 3 Fett%

Beilagen

Frisches Brot.

Bemerkung

Man kann die Gulaschsuppe auch als Hauptspeise servieren.

Eingetragen von Nils.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1077**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Freiburger Birnensaftkuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

1 Ei
1 Eigelb
500 ml Milch 1,5%
250 g Weizenmehl
125 g Zucker
700 g Birnenhälften in Saft, Konserve
500 ml Birnensaft (evtl. mit Wasser strecken)
2 P. Vanille-Puddingpulver
100 g Brotaufstrich (Margarine)
10 g Semmelbrösel (Paniermehl)

Ø **Bewertung**

2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, 1 Ei, Prise Salz, 75 g Zucker, knapp 100 g fettarme Margarine zu einem glatten Teig verarbeiten, mind. 15 Min. kalt stellen.

Eine Springform mit 26 cm Durchmesser leicht ausfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Dann die Springform mit dem Teig auskleiden.

Die Birnenhälften in kleine Stücke schneiden.

Füllung: die Milch zum Kochen bringen, das Puddingpulver mit dem Birnensaft aus der Dose verrühren, und in die Milch einrühren, einmal aufkochen lassen. Die Birnenstücke dazugeben, evtl. mit Zucker abschmecken. Das Eigelb zuletzt unter die Masse geben, etwas auskühlen lassen und dann auf den Teig geben.

Im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Min. bei 170 - 190°C backen.

Nach dem Backen etwas Zucker mit Zimt mischen und auf den Kuchen streuen, erkalten lassen.

Nährwerte pro Portion

192 kcal, 3g Fett, 14,06 Fett%

Eingetragen von Lisa.

Aufrufe seit 04.06.2001: **992**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kaiserschmarrn (österr.)

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Eier

100 g Weizenmehl

50 g Zucker

50 g Rosinen

200 ml Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eischnee schlagen, Eidotter, Milch und Mehl extra mixen und dann den Schnee dazu - in eine heiße beschichtete Pfanne ohne Fett geben.

Rosinen drüberstreuen. Wenn die Unterseite hellbraun umdrehen und in

Stücke teilen. Zum Schluß Zucker drüberstreuen - evtl. dazu Apfelmus oder Kompott oder auch Zwetschenröster reichen!

Gutes Gelingen!

Nährwerte pro Portion

460 kcal, 7,7g Fett, 15,07 Fett%

Eingetragen von Michaela W..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1236**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bananencreme mit Limettensahne

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei

425 ml Milch 1,5%

100 g Schlagsahne, 30% Fett

30 g Zucker

240 g Banane

100 g Original Pudding Vanille-Geschmack

60 g Eier- oder Bananenlikör

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

75 ml Milch, Eigelb und Puddingpulver glatt rühren. Bananen schälen und in 350 ml Milch mit dem Pürierstab pürieren. Eiweiß steif schlagen. Bananenmilch und Zucker aufkochen. Angerührtes Puddingpulver dazugießen und unter Rühren nochmals aufkochen lassen. Eischnee unterheben und die Creme in Gläser füllen. Erkalten lassen. Schlagsahne steif schlagen und auf die Bananencreme geben. Limette heiß abspülen und trocken reiben. Die Schale in dünnen Streifen abraspeln. Limettenschale auf die Sahne streuen und eventuell mit Likör übergießen.

Nährwerte pro Portion

364 kcal, 12g Fett, 29,67 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **603**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zwiebelfisch

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Gemüsezwiebeln
1 TL Öl
1/8 l Weißwein, trocken
Salz
weißer Pfeffer
1-2 EL Senf
1 Prise Zucker
800 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
2 Fleischtomaten
1 großer Bund Dill
100 g Gouda 45%

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

5 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Schnitze teilen. In dem heißen Öl glasig werden lassen. Wein angießen und die Zwiebeln etwa 15 Minuten dünsten. Erst dann mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Fisch abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft bestreichen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Dill abspülen, trockentupfen, fein schneiden und unter Die Zwiebeln mischen. Käse reiben. Eine Hälfte der Zwiebelmasse in eine feuerfeste Form geben und mit der Hälfte vom Käse bestreuen. Fisch darauf anrichten, schwach salzen und pfeffern, mit den restlichen Zwiebeln bedecken und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten garen. Mit dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

342,02 kcal, 9,77g Fett, 25,71 Fett%

Beilagen

Stangenweißbrot

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1637**

[Zurück] [Drucken]

Schweinsgeschnetzeltes mit Zwiebelsauce

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Butter
0,6 l Weißwein
600 g Schweinefilet
10 g Weizenmehl
50 g Knoblauch
50 g Zwiebeln
15 g Olivenöl
125 g Joghurt 0,1 %
5 g Delikatess Senf
100 g Soße zu Braten

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit wenig Mehl stauben. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Fleisch bei starker Hitze rasch anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Im Bratenrückstand Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Wein zugießen und fast zur Gänze einkochen. Mit Bratensauce aufgießen und Joghurt mit Mehl vermengt unterrühren und auf kleiner Flamme ca. 2 Min. köcheln. Sauce mit Pfeffer, Salz, und scharfen Senf abschmecken. Fleisch (mit ausgetretenen Saft) zugeben und in der Sauce erwärmen.

Nährwerte pro Portion

358 kcal, 8g Fett, 20,11 Fett%

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1931**

[Zurück] [Drucken]

Lasagne mit Spinat-Quark-Füllung

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Parmesan 32% F.i.Tr.
125 g Lasagneblätter
125 g Magerquark
200 g Tomaten, Konserve
200 g Blattspinat, tiefgefroren
Basilikum
1/2 TL Thymian
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Salz
Muskatnus

Ø Bewertung



6 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spinat auftauen und grob zerkleinern. In 1 TL Öl kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten mit Saft, gehackter Knoblauch und Thymian erhitzen, würzen und zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen.

Quark mit 20g Parmesan mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte des Spinats i eine Auflaufform geben und die Hälfte der Lasagneblätter drauf, dann Quarkcreme und noch mal Spinat, darauf Basilikumblätter und noch mal Nudeln. Zum Schluß die Tomatensoße und übrige Quarkcreme. Diese mit restlichen Parmesan bestreuen.

200 C° im Backofen ca. 20 min garen, dann Deckel ab und noch mal ca.15 min überbacken.

Nährwerte pro Portion

347,6 kcal, 5,25g Fett, 13,59 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **2302**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Zuchinicremesuppe	28.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Türkische Brotzeit	27.08.2001	👍👍👍👍👍 2 Bewertungen
Zucchini-Gratin mit Käsecreme	27.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Bandnudeln mit Lachs und Spinat	27.08.2001	👍👍👍👍👍 9 Bewertungen
Semmelknödel	27.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Kürbissuppe, süß	26.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Schlemmerpizza	26.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Lustiger Birnenkuchen	26.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Kirschenmichel	24.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Hühnerleber mit Reis	21.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Deftiger Sauerkrautopf	21.08.2001	👍👍👍👍👍 4 Bewertungen
Kürbissuppe I	21.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Letscho II	20.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Ratatouille II	19.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Kreolische Hühnerbrust	19.08.2001	👍👍👍👍👍 3 Bewertungen
Zwiebelfleisch	19.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Zigeunerschnitzel	19.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Pflaumenkuchen II	18.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Bananenbrot	18.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Buchweizenpfannkuchen	18.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Paprikagemüse	17.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Irishes Brot	16.08.2001	👍👍👍👍👍 2 Bewertungen
Victoriabarsch gegrillt	16.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Sommersalat "Honey-Mustard"	16.08.2001	👍👍👍👍👍 2 Bewertungen
Tomaten Toasts	15.08.2001	👍👍👍👍👍 2 Bewertungen
Hähnchen-Möhren-Pfanne mit Koriander	14.08.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Geflügel-Bohnen-Eintopf	14.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Bohneneintopf mit Rindfleisch	14.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung
Pflaumenkuchen I	14.08.2001	👍👍👍👍👍 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 **33** 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Zucchini cremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Kartoffeln
20 g Weizenmehl
40 g Zwiebeln
800 g Zucchini
10 g Dill
100 ml Klare Gemüsebrühe
1 TL Thymian

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel fein schneiden, ohne Öl etwas andünsten. 1 EL Mehl unterrühren, kurz mitdünsten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, weichdünsten. Rohe Kartoffeln hineinreiben. Mit Mixer pürieren. Mit Salz, 2 Zehen Knoblauch weißer Pfeffer, Thymian und Dille würzen.

Nährwerte pro Portion

110 kcal, 1g Fett, 8,18 Fett%

Beilagen

Ohne Öl geröstete Weißbrotwürfel

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **792**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Türkische Brotzeit

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Eigelb
300 g Tatar
400 g Weizenmehl
100 g Zwiebeln
10 g Peperoni
150 g Tomaten
10 g Petersilie
Salz
20 g Tomatenmark
20 g Hefe (Würfel)
1 Knoblauchzehe

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und ca. 20 Min. gehen lassen.

Zwiebeln, Peperoni und Petersilie fein hacken. Tomaten würfeln. Alles mit Tatar und Tomatenmark verkneten, dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Knoblauchzehe pressen und mit verkneten.

Hefeteig in 6 Portionen aufteilen und zu länglichen Formen ausrollen. Die Hackfüllung in die Mitte geben, dabei so verteilen, daß ein etwa 2 cm breiter Rand frei bleibt. Diesen Rand so umlegen, dass eine Schiffchenform entsteht, dabei etwas andrücken. Ränder mit Eigelb bestreichen und die Schiffchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Gasherd Stufe 5) 15-20 Minuten backen. Nach Belieben mit roten Zwiebel- und Chiliringen, Lauchzwiebelstücken und einigen Tropfen Olivenöl garnieren.

Nährwerte pro Portion

312 kcal, 3,4g Fett, 9,81 Fett%

Eingetragen von Beate.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1440**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zucchini-Gratin mit Käsecreme

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei
10 g Halbfettmargarine
300 g Magerquark
350 g Möhren (Karotten)
250 g Zwiebeln
250 g Tomaten
750 g Zucchini
25 g Petersilie
250 g Tomaten, Konserve
100 g Gouda

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini in 2cm dicke Scheiben schneiden, salzen, nach 15 Min. mit Wasser abspülen, auf ein mit Wasser abgespültes Backblech (beschichtet) nebeneinander legen, etwas salzen. Margarine in Flöckchen darüber geben und im 180 Grad heißen Backofen braten, dabei öfter umdrehen, evtl. etw. Wasser zugeben. Inzwischen die gehackten Zwiebeln und gewürfelten Karotten in den Dosentomaten nicht ganz weichkochen, gewürfelte frische Tomaten noch 5 Min. vor Garende dazugeben und kräftig würzen (Salz, Pfeffer, wer mag Peperoncino bzw. Chilischote). Für die Käsecreme den Magerquark mit etwas (Mineral-) Wasser glattrühren, das Ei, die gehackte Petersilie und den gewürfelten Gouda zugeben und verrühren, salzen und pfeffern.

Die Zucchinischeiben in eine flache feuerfeste legen, darüber das Karotten/Tomatengemüse geben und zum Schluß die Käsecreme daraufstreichen und im 180 Grad heißen Backofen ca. 20-30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

246 kcal, 8,2g Fett, 30 Fett%

Beilagen

Brot oder Folienkartoffeln, etc

Aufrufe seit 04.06.2001: **1086**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bandnudeln mit Lachs und Spinat

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g schmale Bandnudeln

350 g Lachs-Filet

1 Zitrone

300 g Blattspinat, gefroren

2 EL Parmesan

300 ml Milch 1,5% (Originalrezept 300 g

Sahne)

1 Knoblauchehe

1 Zwiebel

Cayenne-Pfeffer

Salz

Muskat

Ø Bewertung



9 Bewertungen

11 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft würzen.

Die Zwiebel feinhacken und mit der durchgepressten Knoblauchehe kurz andünsten. Den aufgetauten Spinat darin 5-10 Minuten dünsten (ohne Deckel damit die Flüssigkeit ganz verdampfen kann); eine Prise Muskat dazureiben.

Milch in einen Topf ganz leicht einkochen, Käse dazugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Nun den Lachs in die heiße, aber nicht mehr kochende Sauce geben und 3-4 Minuten ziehen lassen.

Die "al dente" gekochten Nudeln abgiessen. Die Nudeln mit dem Spinat vermischen und zum Schluss die Sauce mit dem Lachs unterheben.

Nährwerte pro Portion

466 kcal, 15,4g Fett, 29,74 Fett%

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **3310**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Semmelknödel

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

250 ml Milch 1,5%

300 g Brötchen (altbacken)

10 g Halbfettmargarine

150 g Zwiebeln

25 g Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brötchen fein schneiden, mit heißer Milch übergießen, in Margarine gedünstete gehackte Zwiebeln dazu, salzen, Petersilie hacken und dazugeben und mit den Händen zu einem Teig verarbeiten, dass man daraus Knödel (Klöße) formen kann. Sollte der Teig zu hart sein, kann man warmes Wasser dazugeben. Die Knödel in heißem Salzwasser (Topf ohne Deckel) 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!)

Nährwerte pro Portion

306 kcal, 8g Fett, 23,53 Fett%

Beilagen

Heißes gewürztes Sauerkraut

Bemerkung

Kalte Semmelknödel mit Tomatenstücken und Zwiebelringen als Salat anmachen.

Eingetragen von colza.

Aufrufe seit 04.06.2001: **780**

[Zurück] [Drucken]

Kürbissuppe, süß

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

1 l Milch 1,5%

1,2 kg Kürbis

50 g Zucker

40 g Vanille-Pudding

etwas Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den in Stücke geschnittenen Kürbis weich kochen, etwas Wasser zugeben. Weichen Kürbis abtropfen lassen und pürieren. Kürbis zurück in den Topf geben. Puddingpulver und Eigelb anrühren. Eischnee schlagen. Kürbis mit der Milch zum Kochen bringen, dann Puddingpulver zugeben und aufkochen lassen. Eischnee zugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Mit Zucker und Zimt abschmecken.

Nährwerte pro Portion

320 kcal, 7g Fett, 19,69 Fett%

Bemerkung

Vorsicht Kürbis brennt schnell an, also aufpassen!

Eingetragen von Marion.

Aufrufe seit 04.06.2001: **380**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schlemmerpizza

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Rolle Knack&Back Pizzateig
150 g Lachsschinken ohne Fettrand
Thunfisch naturell 1 Dose
1 große Zwiebel
1 Glas Champignons (170 g EW)
1 Paprikaschote
Paprikastreifen/Tomatenpaprika (1 Glas 200 g EW)
300 g TK-Spinat (TK)
1 kl. Dose Tomaten gehackt
Garnelen in Salzlake 125 g
2 gestr. EL Parmesan 32 %
150 g Du Darfst Käseraspel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten und Spinat direkt auf den Teig geben, den Rest gleichmäßig darauf verteilen. Nach Geschmack würzen, den Käse zum Schluß darüber streuen.

Bei 200°C ca. 30-35 min backen (Backblech mit Backpapier auslegen!)

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 15g Fett, 27 Fett%

Bemerkung

Ergibt 1 Backblech = 4 große Stücke

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1946**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lustiger Birnenkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

50 g Halbfettbutter
150 g Zucker
1 Ei
1/4 l Milch, 1,5 %
1 Prise Salz
300 g Mehl
1 Pack Backpulver
Zitronenschale
125 g Rosinen
1000 g Birnen
1 Ei! Puderzucker
4 cl Birnenschnaps (oder Saft)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Birnen schälen und in Scheiben schneiden, mit dem Puderzucker und dem Schnaps marinieren
Buter, Zucker, Ei und Milch in einer Schüssel 5 Minuten schaumig rühren (geht auch sehr gut mit Stabmixer), Salz zugeben, nach und nach das Mehl und das Backpulver unterrühren. die Zitronenschale und die Rosinen unterheben.
Teig in ein Springform geben (28 cm), mit den Birnen belegen und bei 175 Grad ca 60 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

243 kcal, 3,5g Fett, 12,96 Fett%

Bemerkung

Dieser Rührteig eignet sich für alle Obstsorten. Mann kann die Rosinen auch ruhig weglassen.

Eingetragen von lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **734**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kirschenmichel

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Eier

6 Brötchen

80 g Halbfettmargarine

120 g Zucker, weiß

800 g Kirschen, süß

1/2 Zitrone

360 ml Milch, Magermilch 0,1%

Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vorbereitung:

Brötchen (am besten vom Vortag) in dünne Scheiben schneiden, mit der Milch übergießen und ca. 1 Std. ziehen lassen. Kirschen waschen und entsteinen. Schneller geht es natürlich mit Kirschen aus dem Glas, diese dann gut abtropfen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben.

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Eine Auflaufform leicht einfetten, Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Zubereitung:

Margarine und Zucker schaumig rühren.

Eigelb, Zitronenschale, ausgedrückte Brötchen, Kirschen, steifen Eischnee und etwas Zimt untermischen

Die Masse in die Auflaufform füllen und ca. 50 Min. im Ofen backen.

Nährwerte pro Portion

670 kcal, 16,5g Fett, 22,16 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **802**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Hühnerleber mit Reis

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Hühnerleber
150 g Zwiebeln
250 ml Klare Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Paprika
Beilage:
250 g Reis

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Hühnerleber waschen und trockentupfen. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. In einer Pfanne die Zwiebel anrösten. Die Leber dazu geben und anbräunen. Mit der Brühe aufgießen und einreduzieren lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Als Beilage paßt am besten Reis oder ein gemischter Blattsalat

Nährwerte pro Portion

800 kcal, 13g Fett, 14,63 Fett%

Beilagen

Reis oder gemischter Blattsalat

Eingetragen von M.Ring.

Aufrufe seit 04.06.2001: **638**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Deftiger Sauerkrauttopf

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Kartoffeln

80 g Truthahn Fleischwurst

10 g Zwiebeln

250 g Bohnen, weiß, Konserve

350 g Sauerkraut

1000 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleischwurst kleingeschnitten in einem Topf in ganz wenig oder keinem Oel anbraten. 1 l Wasser dazugießen und Brühe darin auflösen. Kartoffeln schälen und kleinschneiden, Sauerkraut abtropfen lassen, Zwiebeln fein hacken und Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten mit in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 3,5g Fett, 19,09 Fett%

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1937**

[Zurück] [Drucken]

Kürbissuppe I

Zutaten (für 3 Portionen)

20 g Halbfettmargarine
20 g Weizenmehl
500 g Kürbis
40 g Zwiebeln
10 g Dill
500 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und in etwas Halbfettmargarine andünsten, Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden und etwas mitrösten. Ein EL Mehl beigegeben und durchrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und dünsten lassen bis der Kürbis weich ist. Mit dem Mixer alles pürieren. Zur Verfeinerung etwas Dille dazugeben.

Nährwerte pro Portion

295,1 kcal, 9,22g Fett, 28,12 Fett%

Beilagen

geröstete Brotwürfel

Bemerkung

Ich weiß nicht genau wie der Kürbis heißt, doch es ist der "Orangene" den man in großen Scheiben bekommt

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **670**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Letscho II

Zutaten (für 3 Portionen)

10 g Knoblauch
150 g Zwiebeln
300 g Paprika
200 g Tomaten
Salz
Pfeffer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten in Würfelchen schneiden alles zusammen in einen Topf geben mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min.köcheln lassen

Nährwerte pro Portion

47 kcal, 0,6g Fett, 11,49 Fett%

Beilagen

Reis

Eingetragen von xy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **915**

[Zurück] [Drucken]

Ratatouille II

Zutaten (für 6 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 gelber Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 300 g Tomaten
- 1 kl. Aubergine
- 1 kl. Zucchini

Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin
Olivenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen, Stangensellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Tomaten die Strünke ausschneiden, Tomaten vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden und diese vierteln.

Topf dünn mit Olivenöl auspinseln, Zwiebel und Knoblauch goldgelb braten. Paprika und Sellerie zugeben, ein wenig salzen und 3 min. braten. Zucchini und Auberginen zugeben und unter rühren 1 min braten. Tomaten untermischen. Salzen, pfeffern und mit Thymian und Rosmarin abschmecken und ca. noch 5-10 min kochen.

Nährwerte pro Portion

50 kcal, 1,3g Fett, 23,4 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **791**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kreolische Hühnerbrust

Zutaten (für 4 Portionen)

600g Hühnerbrust ohne Haut

30 g Sesam

Würzsoße:

2 Knoblauchzehen

4 EL passierte Tomaten (Dose)

3 EL Sojasoße

2 TL Dijon-Senf

3 TL Honig

1 Prise Chili

Salz

Ø Bewertung

👍👍👍👍

3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Passierte Tomaten mit Knoblauch, Senf, Sojasoße, Honig und Chili gut vermischen. Backrohr auf 200°C vorheizen, Eine Auflaufform (die Filets sollen, nebeneinanderliegend, die Form gerade ausfüllen) herrichten. Hühnerfilets salzen und in die Form einlegen, mit Würzsoße übergießen (oder bestreichen) und mit Alufolie zudecken. Hühnerfilets mit vorgeheiztem Rohr (mittlere Schiene) 25 - 30 min braten. Nach 10 min Bratzeit die Folie entfernen, Hühnerfilets mit Sesam bestreuen und knusprig braun braten.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 6,2g Fett, 23,25 Fett%

Beilagen

Gemüse (Ratatouille), Reis (mit Kräuter)

Bemerkung

Ein tolles Partyrezept, vor allem für große Mengen.

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1231**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zwiebelfleisch

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Rinderfilet
150 g Nudeln
100 g Zwiebeln
5 g Olivenöl
Soßenbinder

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rindfleisch (vom Schlegel) scharf anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden, dazugeben und mitbraten lassen, bis alles schön braun ist. Dann mit etwas Wasser aufgießen. Die Soße mit Soßenbinder binden. Nudeln abkochen. Fertig.

Nährwerte pro Portion

769,3 kcal, 13,98g Fett, 16,36 Fett%

Beilagen

Nudeln oder Reis

Bemerkung

Ohne Beilage ist dieses Rezept nicht LF30. Da man aber Fleisch mit Soße immer mit Beilage genießt, hab ich es gleich mit einbrechnet. Ich mach es übrigens auch mit Hühnerbrust-Filet. Köstlich.

Eingetragen von Ariane.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1394**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zigeunerschnitzel

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Putenbrust
100 g Gemüsepaprika, Konserve
100 ml Delikatess Sosse zum Braten

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch mit sehr wenig Fett anbraten, Gemüse- oder Paprikatomen (abgetropft) dazugeben und mit dunkler Soße aufgießen. 10 min. köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

213,9 kcal, 2,8g Fett, 11,78 Fett%

Beilagen

Alles ist möglich: Nudeln, Reis, Rösti, Pommes....

Bemerkung

Das Original-Rezept lautete mit Schweinefleisch, aber ich finde es mit zarter Pute einfach schmackhafter. Die dunkle Soße hab ich immer mit Päckchen gemacht. Evtl. noch mit einem Schuß Ketchup oder Tomatenmark strecken.

Eingetragen von Ariane.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1603**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pflaumenkuchen II

Zutaten (für 16 Portionen)

6 Eier
250 g Weizenmehl
90 g Zucker
10 g Backpulver
210 g Joghurt 0,1 % Fett
500 g Pflaume
10 g Zitrone
1 g Salz
30 g Grieß
50 g Reismehl (Stärkemehl)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Joghurt mit Grieß und Zucker verrühren, nach und nach die Eier beimengen, Mehl, Backpulver Zitronenschale, Prise Salz und Stärkemehl unterrühren.

Teig auch ein Backblech streichen (Backpapier) mit halbierten Pflaumen belegen und ca. 30 - 35 Min. bei 180 °C Heißluft backen.

Nährwerte pro Portion

147 kcal, 2,6g Fett, 15,92 Fett%

Eingetragen von Gabi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1067**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bananenbrot

Zutaten (für 20 Portionen)

- 1 1/4 Tassen Weizenvollkornmehl
- 1/4 Tasse Weizenkeime evt. vorher rösten
- 2 Eiweiß, steif geschlagen
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 3 Tassen Bananenpüree (sehr reife Bananen verwenden)
- 1/4 Tasse Fruchtzucker oder entsprend anderen Zucker
- 1 1/2 Tassen Rosinen (kann man auch weglassen)

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Alle trockenen Zutaten mischen. Alle flüssigen Zutaten mischen. Flüssige und trockene Zutaten gut miteinander verrühren. Rosinen zufügen. Eine Kastenform mit Backtrennpapier auslegen (spart Fett). Teig in die Form füllen. 60 - 75 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

138,2 kcal, 1,2g Fett, 7,81 Fett%

Bemerkung

Gut als Nachmittagskuchen oder als Brotersatz.

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **851**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Buchweizenpfannkuchen

Zutaten (für 6 Portionen)
1/2 Tasse Buchweizen-Pfannkuchenmischung
(oder 150g Buchweizenmehl und 1 Prise Backpulver)
1/2 Tasse Magermilch
2 Eiweiß

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Fett bestreichen oder besprühen.
Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Alle Zutaten mischen. Teig in heiße Pfanne geben. Sobald sich Blasen bilden, wenden. Nur 1 mal wenden! Mit Aufstrich oder Gemüse servieren.

Nährwerte pro Portion

45 kcal, 0,4g Fett, 8 Fett%

Bemerkung

Reicht für 6 Pfannkuchen.

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **788**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Paprikagemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

4-5 Paprika

1 Zwiebel

einen Schuss Basalmico-Essig

etwas Olivenöl

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebel glasig werden lassen und die in Streifen geschnittenen Paprika hinzufügen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen. So lange im Topf garen lassen, dass die Paprika noch bissfest sind. Zum Schluss Basalmico-Essig nach Geschmack noch dazugeben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Nudeln

Bemerkung

Kann nicht sagen wieviel das Gericht Kcal und Fett hat. Vielleicht kann es jemand ausrechnen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **846**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Irishes Brot

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei
10 g Butter (1 EL)
250 g Kartoffeln
0,3 l Buttermilch
450 g Weizenmehl
8 g Backpulver
1 TL Salz
1 TL Natron

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen und durch ein Sieb streichen. Mehl, Backpulver, Natron und Salz daruntermischen. 1 EL Butter unter die Kartoffeln mischen. Das Ei mit 150ml Buttermilch verquirlen und unter die Kartoffelmasse rühren. Nach und nach die weiteren 150ml unterrühren, bis ein weicher Teig entsteht. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und 35 min bei 180 Grad backen. Nach 10min mit einem scharfen Messer einmal längs einschneiden. Kurz vor fertig mit etwas Butter bepinseln.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 1,7g Fett, 9,27 Fett%

Eingetragen von AnDre@.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1262**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Victoriabarsch gegrillt

Zutaten (für 2 Portionen)

600g Victoriabarschfilet

Marinade:

1 Knoblauchzehe

1 TL Honig

1 TL Olivenöl

2 EL Sojasoße

1 Glas Orangensaft

Dill (wer möchte)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fischfilet waschen und trocken tupfen, evtl. in kleinere Stücke schneiden (sollte in die "Fischzangen" passen - ich lege in jede Zange zwei Stück).

Knoblauchzehe auspressen und mit den anderen Marinadezutaten vermischen, dann den Fisch einen reichlichen halben Tag darin einlegen (im Kühlschrank). Kurz vor dem Grillen den Fisch abtupfen, in die "Zangen" packen und ab auf den Grill.

Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Salat

Bemerkung

Wenn der Fisch lange genug eingelegt war und nicht zu lange auf dem Grill brät, bleibt er schön saftig.

Übrigens, die Zutaten der Marinade sind seltsam - der Fisch schmeckt aber klasse.

Eingetragen von bia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **653**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sommersalat "Honey-Mustard"

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Kopfsalat
2 Äpfel
50 g Honigmelone in hauchdünnen Scheiben
2 Kiwi
3 Pfirsich
4 TL Honig
4 TL Süßer Senf
2 TL Delikatess Senf
Schuß Soja-Sauce
etwas Wasser
2 - 3 EL Apfelessig
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Salat waschen, Obst in Scheiben schneiden und alles schön auf einem großen Teller anrichten!
Honig mit Senf, Soja-Sauce, Apfelessig, etwas Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat tropfen.

Nährwerte pro Portion

313 kcal, 2,6g Fett, 7,48 Fett%

Bemerkung

Hört sich seltsam an, schmeckt aber genial, nicht nur an heißen Tagen!

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1229**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomaten Toasts

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Scheiben Toastbrot

2 Tomaten (in Scheiben)

1 Kugel (ca. 125 g) Mozzarella (in

dünne Scheiben)

evtl. Tomaten Mozzarella Salz

Ø Bewertung



2 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Toastbrote leicht antoasten mit Mozzarella belegen, Tomaten drauf verteilen und mit Tomatensalz würzen. Am Schluss noch einige Mozzarellastreifen auf dem Broten verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca.10 Min. überbacken.

Nährwerte pro Portion

213 kcal, 8g Fett, 33,8 Fett%

Eingetragen von [Genie](#).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1256**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchen-Möhren-Pfanne mit Koriander

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Hühnerbrustfilets
400 g Möhren
1 Dose Mais (285g)
5 EL Tomatenketchup
5 EL Sojasauce
200 ml Gemüsebrühe
2-3 Knoblauchzehen
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
1 Bund frischer Koriander

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Ketchup, Sojasauce, Gemüsebrühe und Knoblauch eine Marinade zubereiten. Hühnerbrust in schmale Streifen schneiden und darin mindestens 15 Min. marinieren (besser länger). Geschälte Möhren in dünne Scheibchen schneiden. Marinierte Fleischstreifen gut abtropfen lassen (Marinade auffangen) und im heißen Öl etwa 10 Minuten anbraten. Möhren zum Fleisch in die Pfanne geben, Marinade darüber und knackig gar dünsten. Abgetropften Mais untermischen, kurz miterhitzen und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluß feingehackten Koriander unterheben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Wildreis

Bemerkung

Dazu schmeckt besonders lecker Wildreis, jeder andere tut es aber auch.

Wer das Gericht gerne etwas "soßiger" mag kann entweder eine größere Menge Marinade zubereiten oder einfach mehr Gemüsebrühe nachgießen. Auch ein Schuß Wein harmoniert gut mit den Möhren.

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **819**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Geflügel-Bohnen-Eintopf

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Putenbrust
200 g Kartoffeln
30 g Saure Sahne, 10% Fett
100 g Zwiebeln
125 g Zuckermais
125 g Bohnen, weiß, Konserve
1 TL Chilli
3 EL Gemüsebrühe
Salz

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel auf der Bratfolie etwas anrösten, Putenfleisch in kleine Würfel scheiden und kurz mitrösten, mit Chilli würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und auf kleiner Flamme zugedeckt (ca 10 min.) köcheln lassen. Mais und Bohnen dazugeben, kurz weiterdünsten. Saure Sahne unterrühren.
Kartoffel in Salzwasser garen dazugeben.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 4g Fett, 10,91 Fett%

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **914**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bohneneintopf mit Rindfleisch

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g grüne Bohnen
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
600 g Rinderbraten (Hüfte)
10 g Öl
250 ml Fleischbrühe
1/2 TL Salz
1 Msp. Weißer Pfeffer
3 EL Tomatenmark
2 Zweige Bohnenkraut
500 g Tomaten
1/2 TL Rosmarin
2 EL Gehackte Petersilie

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Bohnen waschen und in Stücke schneiden, die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen, würfeln. Das Rindfleisch waschen, abtrocknen und in gleich große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen, die Fleischwürfel dazugeben und 7-8 Minuten von allen Seiten braun anbraten. Die Fleischbrühe über das Fleisch gießen, Salz, Pfeffer und das Tomatenmark unterrühren. Bohnenkraut hinzu und alles zugedeckt 15 Min. kochen lassen. Dann die Bohnen und die Kartoffelwürfel dazugeben und alles weitere 30 Min. schmoren lassen.

Inzwischen die Tomaten häuten, viertel, vom harten Stielansatz befreien und nochmals durchschneiden. Die Tomatenstücke mit dem zerriebenen Rosmarin in den Topf geben und weitere 10 Min. garen lassen. Das Bohnenkraut herausnehmen, den Eintopf mit Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

339,21 kcal, 6,26g Fett, 16,61 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **680**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pflaumenkuchen I

Zutaten (für 12 Portionen)

Hefeteig:

375 g Weizenmehl

1 P. Trockenbackhefe

50 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

1 Prise Salz

1 Ei

200 ml lauwarme Milch 1,5%

50 g Quark

2 TL Grieß

Belag:

2,5 kg Pflaumen

evtl. Zucker zu bestreuen

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefeteig erstellen ausrollen und mit Pflaumen belegen. Die Zutaten für den Hefeteig zu einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte kurz durchkneten. Auf einem mit Packpapier ausgelegtem Backblech ausrollen. Mit den Pflaumen belegen und nochmals gehen lassen.

Ober-/Unterhitze: 200-220°C (vorgeheizt)

Heißluft: 180-200°C (nicht vorgeheizt)

Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit: 20-30 Minuten

Nährwerte pro Portion

155 kcal, 1,2g Fett, 6,97 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1241**

[Zurück] [Drucken]

Krabben-Sandwich

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Krabben

50 g Saure Sahne, 10% Fett

4 Roggenbrötchen

einige Blätter Eisbergsalat

1/4 Gurke

50 g Kefir, 1,5%

Salz

Pfeffer

Dill

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gurke in Scheiben schneiden, Salat abspülen. Dill fein hacken und mit saurer Sahne, Kefir, Salz, Pfeffer und evtl. etwas Wasser verrühren. Krabben untermischen.

Die Brötchen halbieren und mit Gurken, Salat und der Krabbencreme belegen.

Nährwerte pro Portion































196,5 kcal, 2,49g Fett, 11,4 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **697**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Semmelschmarrn	13.08.2001	 2 Bewertungen
Hirsepfanne	13.08.2001	 noch nicht bewertet
Schneller Blechkuchen	12.08.2001	 5 Bewertungen
Pikante Reissuppe	12.08.2001	 noch nicht bewertet
Grüner Risotto	12.08.2001	 1 Bewertung
Tsatsiki-Tomaten zu Hähnchen	12.08.2001	 noch nicht bewertet
Gurkencremesuppe	11.08.2001	 noch nicht bewertet
Gurken-Puten-Ragout in Dillrahm	10.08.2001	 1 Bewertung
Gnocchi mit Käsesauce	10.08.2001	 2 Bewertungen
Nudel-Thunfisch-Salat	10.08.2001	 4 Bewertungen
Melonen-Joghurt-Eiscreme	10.08.2001	 noch nicht bewertet
Zwiebelkuchen / Dünnele	09.08.2001	 2 Bewertungen
Bulgursalat mit Minzejoghurt	09.08.2001	 1 Bewertung
Tzatziki II	08.08.2001	 2 Bewertungen
Tortillas mit Spinat-Käse-Füllung	07.08.2001	 1 Bewertung
Zucchiniintopf	07.08.2001	 noch nicht bewertet
Armer Ritter	06.08.2001	 noch nicht bewertet
Zucchinipuffer	06.08.2001	 noch nicht bewertet
Salat mit Putenbrust	06.08.2001	 noch nicht bewertet
Spaghetti Carbonara III	05.08.2001	 1 Bewertung
Apfel-Wein-Rolle	05.08.2001	 1 Bewertung
Hühnerfleisch süß-sauer	04.08.2001	 9 Bewertungen
Zucchini-Reis-Pfanne	04.08.2001	 noch nicht bewertet
Heidelbeerkuchen	04.08.2001	 noch nicht bewertet
Vanillepudding mit Apfelmus und Zwieback	03.08.2001	 noch nicht bewertet
Quark-Ölteig	03.08.2001	 1 Bewertung
Pflüml-Wähe	03.08.2001	 noch nicht bewertet
Grapefruit, pikant gefüllt	03.08.2001	 noch nicht bewertet
Dorschröllchen mit Pilzfüllung	03.08.2001	 noch nicht bewertet
Dänische Fischklößchen	03.08.2001	 noch nicht bewertet

Semmelnschmarrn

Zutaten (für 2 Portionen)

5 Semmeln/Brötchen altbacken

10 g Zucker

1 Ei

300 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Semmeln kleinschneiden. Das Ei mit dem Zucker und der Milch verquireln und über die Semmeln geben. Eine Stunde ziehen lassen, dazwischen mehrmals umrühren. Die Masse in eine Auflaufform füllen und 30 Minuten bei 200°C in der Backröhre backen.

Nährwerte pro Portion

503 kcal, 6,5g Fett, 11,63 Fett%

Beilagen

Kompott, z.B. Kirschen von Natreen

Eingetragen von M.Ring.

Aufrufe seit 04.06.2001: **793**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hirsepfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

125 g Hirse
100 g Krabben
150 g Salatgurke
175 g Mais (Dose)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
400 ml Klare Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 TL Balsamico Essig
2 TL Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbräunen. Die Hirse und die Gemüsebrühe zugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Salatgurke würfeln und mit dem Mais, den Krabben und Gewürzen zugeben. Das ganze weiter kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit vollständig einreduziert hat. Evtl. noch einmal abschmecken.

Nährwerte pro Portion

379 kcal, 4,3g Fett, 10,21 Fett%

Eingetragen von M.Ring.

Aufrufe seit 04.06.2001: **685**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schneller Blechkuchen

Zutaten (für 18 Portionen)

1 Becher (200 ml) Magermilch

1 Becher Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

Salz

1 Ei

4 Eiweiße

2 Becher Mehl

1/2 Becher Stärkemehl (nach Bedarf)

1 Päckchen Backpulver

Obst nach Belieben (berechnet mit 2 großen Dosen Pfirsich)

Ø Bewertung



5 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker und Vanillinzucker solange mit dem Handrührer verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dann das Salz und nach und nach das Ei und die Eiweiße dazugeben. Das Mehl mit der Stärke und dem Backpulver mischen und ebenfalls nach und nach unter die Milch - Eimischung rühren.

Sollte der Teig noch zu flüssig sein, noch etwas mehr Mehl und / oder Stärke dem Teig begeben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Die abgetropften Früchte auf dem Teig verteilen.

Das Blech bei 180 °C Umluft ca. 25 - 40 min. backen. Das richtet sich nach dem Feuchtigkeitsgehalt der Früchte, und ob frische, gefrorene oder Dosenfrüchte verwendet werden.

Der Teig sollte leicht gebräunt sein. Gegebenenfalls Stäbchenprobe machen.

Nährwerte pro Portion

142 kcal, 0,4g Fett, 2,54 Fett%

Bemerkung

Die Kalorien und der Fettgehalt wurde mit der GU - Nährwerttabelle ausgerechnet und könnte deshalb von den Werten aus der Nährwerttabelle dieser Seite abweichen.

Wenn gewünscht, kann der Kuchen nach dem Abkühlen noch mit klarem Tortenguß überzogen werden, der mit Saft oder Wasser angerührt wurde.

Eingetragen von Marina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2858**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pikante Reissuppe

Zutaten (für 1 Portion)

30 g Langkornreis
Salz
Pfeffer
100 g Möhren
50 g Stangensellerie
1 Zwiebel
80 g Hähnchenfilet
1 TL Öl
100 g passierte Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
1 TL gehackte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in ca. 100 ml Salzwasser zugedeckt ca. 20 Min. garen. Möhren und Sellerie kleinschneiden, Zwiebel hacken. Fleisch würfeln und in heißem Öl anbraten, würzen. Herausnehmen. Gemüse und Zwiebel im Bratfett andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, ca. 5 Min. köcheln. Reis, Fleisch und Petersilie darin erhitzen und abschmecken.

Nährwerte pro Portion

370 kcal, 11g Fett, 26,76 Fett%

Beilagen

Evtl. Baguette oder Vollkornbrötchen

Eingetragen von MAJA.

Aufrufe seit 04.06.2001: **892**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Grüner Risotto

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 50 g Reis
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 200 g Broccoli
- 50 g TK-Erbesen
- 1 TL TK ital. Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Parmesan (im Stück)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel schälen und kleinschneiden. Im heißen Öl andünsten, Reis kurz mitandünsten. Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Broccoli putzen und waschen (oder TK Broccoli), kleinschneiden, in wenig Wasser ca. 5 Min. garen. Broccoli abgießen.

Mit den Erbsen und den Kräutern (können auch frische Kräuter sein) ca. 5 Min. vor Garzeitende zum Reis geben.

Würzen. Parmesan hobeln und darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 11g Fett, 25,38 Fett%

Eingetragen von MAJA.

Aufrufe seit 04.06.2001: **849**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Tsatsiki-Tomaten zu Hähnchen

Zutaten (für 1 Portion)

120 g Hähnchenfilet

5 g Öl (1 TL)

Salz

Pfeffer

Edelsüß-Paprika

1 Stiel Thymian

2 geputzte Tomaten (ca. 150 g)

50 g geputzte Salatgurke

100 g Magerquark

1 EL Milch oder Mineralwasser

1 kleine Knoblauchzehe

1 Scheibe Bauern- oder Vollkornbrot

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Filet waschen und trockentupfen. In beschichteter Pfanne in Öl von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Thymian fein hacken und kurz vor Ende der Bratzeit über das Fleisch streuen.

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushöhlen. Deckel in feine Würfel schneiden. Gurke grob raffeln und abtropfen lassen.

Für das Tsatsiki: Quark und Milch glatt rühren. Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch dazupressen. Gurke unter den Quark heben.

Tomaten mit dem Quark füllen, Hähnchenfilet aufscheiden, Mit den Tomaten anrichten und Tomatenwürfel darüberstreuen.

Brot dazu essen.

Nährwerte pro Portion

460 kcal, 14g Fett, 27,39 Fett%

Eingetragen von MAJA.

Aufrufe seit 04.06.2001: **804**

[Zurück] [Drucken]

Gurkencremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Krabben

50 g Saure Sahne, 10% Fett

600 g Gurken

100 g Zwiebeln

500 ml Klare Gemüsebrühe

Kresse

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Gurken und die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Beides in der Gemüsebrühe 10 min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren. Mit der sauren Sahne verfeinern und mit wenig Salz und viel Pfeffer (wer's scharf mag) abschmecken. Die Suppe in 4 Schälchen füllen und mit den Krabben und der Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Portion

67 kcal, 1,85g Fett, 13,43 Fett%

Eingetragen von Nicki.

Aufrufe seit 04.06.2001: **398**

[Zurück] [Drucken]

Gurken-Puten-Ragout in Dillrahm

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleine Gemüsezwiebel
1 kg Schmorgurken
1-2 Möhren
500 g Putenbrust
200-250 g Langkornreis
Salz
weißer Pfeffer
1 EL Öl
100 g Schlagsahne
1 EL Gemüsebrühe (Instant)
1 Bund Dill
2 TL Meerrettich (a.d. Glas)
1-2 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
1-2 EL heller Soßenbinder

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel, Gurken und Möhren schälen. Zwiebel grob würfeln. Gurken waschen, langs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden, Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Fleisch waschen und würfeln.

Reis in 400-500 ml kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

Fleisch in heißem Öl unter Wenden anbraten (in beschichteter Pfanne reicht 1 EL Öl). Herausnehmen. Gurken und Zwiebel im Bratfett anbraten. Möhren und Fleisch zugeben. Mit Salz + Pfeffer würzen. Gut 1/2 l Wasser und die Sahne angießen. Mit der Brühe würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15-20 Minuten schmoren.

Inzwischen Dill waschen + fein schneiden. Meerrettich und Hälfte Dill unter die Gurken heben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit restlichem Dill garnieren. Den gekochten Reis dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

480 kcal, 13g Fett, 24,38 Fett%

Bemerkung

Jetzt, wo es die Schmorgurken auf dem Markt oder im Garten so frisch gibt, ist das ein wirklich leckeres Essen!

Eingetragen von MAJA.

Aufrufe seit 04.06.2001: **803**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gnocchi mit Käsesauce

Zutaten (für 6 Portionen)

100 g Finesse Schinken Country

100 g Erbsen

400 g Kräuter Schmelzli

2000 g Gnocchi

200 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gnocchi nach Anweisung kochen (2 min im sprudelnden Wasser), abgessen und warm stellen.

Für die Sauce Milch erwärmen und mit etwas Binder andicken, Käse in der warmen, nicht mehr kochenden Milch auflösen, Schinken in feine Streifen schneiden und mit den Erbsen in der Sauce erwärmen.

Mit den Gnocchi vermischen und servieren.

Man kann noch Frühlingszwiebel und Champignon dazu geben, ganz nach Geschmack.

Nährwerte pro Portion

695 kcal, 8,5g Fett, 11,01 Fett%

Bemerkung

Zubereitungszeit: ca. 15 min - ist was für die schnelle Küche !

Eingetragen von Carola Baumgärtner.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2040**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudel-Thunfisch-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Thunfisch, Konserve
500 g Nudeln
100 g Zwiebeln
200 g Paprika
15 g Petersilie
200 g Mais, Konserve
100 g Miracel Whip Joghurt
Salz
Pfeffer
Muskat

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln bissfest garen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Paprika entkernen und in Würfel schneiden, Thunfisch über einer Schüssel abtropfen lassen und mit den Nudeln, Paprika, Petersilie und Zwiebeln vermischen. Miracel Whip mit dem Thunfischsaft mischen und würzen. Die Soße mit den Nudeln mischen und eventuell nach einer halben Stunde noch einmal nachwürzen.

Nährwerte pro Portion

372 kcal, 5g Fett, 12,1 Fett%

Bemerkung

Schmeckt ganz lecker, wer mehr Dressing mag, sollte mehr Miracel Whip nehmen.

Eingetragen von julchen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1866**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Melonen-Joghurt-Eiscreme

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zuckermelone (Cantaloupe-, Ogen- oder Honigmelone)
600 g Joghurt 1,5%
3 Eßlöffel heller Honig
2 frische Eiweiße
60 g Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Melone halbieren und von Kernen und Fasern befreien. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und pürieren. Es sollte 400-500 ml ergeben.

Melonenpüree mit Joghurt und Honig glattrühren, in eine gefrierbeständige Schüssel geben und zugedeckt für etwa 30 Minuten in das Tiefkühlgerät stellen.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei zum Schluß den Zucker einrieseln lassen. Das Meloneneis mit einem Schneebesen gründlich durchrühren, den Eischnee locker unterheben. Alles zugedeckt wieder im Tiefkühlgerät noch etwa 2 Stunden gefrieren lassen, zwischendurch zweimal kräftig durchrühren.

Zum Servieren das Eis noch einmal kräftig durchrühren.

Nährwerte pro Portion

267 kcal, 2g Fett, 6,74 Fett%

Beilagen

Lecker dazu: frische Himbeeren

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **497**

[Zurück] [Drucken]

Zwiebelkuchen / Dünnele

Zutaten (für 12 Portionen)

Boden:

500 g Mehl (405)

1 Würfel Hefe oder ein P. Trockenhefe

Salz

1 EL Olivenöl

ca. 1/4 l Wasser lauwarm

Belag:

1 kg Zwiebeln in Ringe geschnitten

2 Eier

1 EL Olivenöl

400 g (2 Becher) Saure Sahne 10 %

20 g Knoblauch (nach Geschmack)

Ø Bewertung



2 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz mischen, wenn du frische Hefe verwendest bitte einen Vorteig machen und dementsprechend gehen lassen. Wasser (nur so viel wie notwendig) und Öl hinzugeben und mit dem Mixer (Knethaken) zu einem weichen Teig verarbeiten und gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen.

Belag:

In dem Öl die Zwiebelringen und den Knoblauch glasig dünsten, Masse etwas abkühlen lassen, dann die Eier und den Sauerrahm dazugeben alles miteinander vermischen und würzen. Ich nehm da immer Salz, Pfeffer, Muskat und wer es mag Kümmel dazu. Den Belag auf den Boden streichen und ca. 30 - 45 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen. Die Masse wird dann schön goldgelb.

Nährwerte pro Portion

247 kcal, 7,3g Fett, 26,6 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch lecker kalt (falls noch was übrig bleiben sollte).

Ach ja übrigens ein kleiner Tip am Rande, wenn du den Belag machst, schließ dich sicherheitshalber in der Küche ein, ich muß immer die Pfanne mit den lecker duftenden Zwiebeln verstecken, weil mein Schnuckelchen, die am liebsten gleich aus der Pfanne raus naschen will. *lach*

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1578**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bulgursalat mit Minzejoghurt

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Tassen Bulgur
1 Salatgurke
4 Tomaten
1 rote Paprika oder 3 kleine Spitzpaprika
2 - 3 Knoblauchzehen
1 1/2 Zitronen
1/2 Bund frische Minze
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel (Kumin)
500g (cremiger) Joghurt (1,5% oder 0,1% Fett)

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bulgur nach Packungsangabe zubereiten (etwas weniger Wasser zugeben), und lauwarm abkühlen lassen.

Geschälte Gurke, Tomaten, Paprika in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch zu den Gemüsewürfeln pressen, handwarmen Bulgur zugeben und alles gut durchmischen.

Zitrone auspressen, 1/4 Bund Minze fein hacken, beides zur Gemüse-Bulgur-Mischung geben, salzen und pfeffern. Nochmals gut durchmischen und durchziehen lassen.

Zuletzt Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kumin und dem Saft der letzten halben Zitrone abschmecken. Restliche Minze hacken und unterheben. Den Minze-Joghurt separat dazu servieren oder kurz vorher untermischen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Toll zu Gegrilltem aller Art

Bemerkung

Statt der Minze geht auch glatte Petersilie, schmeckt aber nur halb so frisch.

Gemüse und Bulgurmenge können je nach gewünschter Konsistenz variiert werden.

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **464**

[Zurück] [Drucken]

Tzatziki II

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Becher Magerquark 250 g

1 Becher Biojoghurt 0,1 %, 500g (von Strothmann)

1/2 Salatgurke

3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Magerquark mit dem Joghurt vermengen, (wer es sämiger mag, nimmt etwas weniger Joghurt.) Die Gurke schälen, Kerne entfernen. Gurke raspeln und mit Salz bestreuen. Ziehen lassen und das Wasser der Gurke abgießen. Danach mit dem zerkleinerten Knobi zu dem Quark geben. Umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

105 kcal, 0,2g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Schmeckt sehr lecker und man merkt nicht, daß es sich um eine fettarme Tzatziki-Variante handelt.

Eingetragen von Ilo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1078**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tortillas mit Spinat-Käse-Füllung

Zutaten (für 4 Portionen)

8 rote Weizenmehltortillas (340 g, PACE)

1 Zwiebel

1/2 El Öl

2 Knoblauchzehen

300 - 400 TK-Blattspinat

200 ml Kondensmilch 4 %

2-3 El Soßenbinder

100 g DuDarfst Käseraspel

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken. Aufgetauten Spinat ausdrücken.

Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Den Spinat und erstmal nur 100 ml Kaffeemilch zugeben, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen lassen. Ggf. weitere Kaffeemilch zugießen, soviel wie man zum Dünsten benötigt. Dann mit dem Soßenbinder andicken, es sollte nicht flüssig sein.

Die Tortillas erwärmen (sonst brechen sie beim Einrollen), mit der Spinatmasse bestreichen und den Reibekäse über die Spinatfüllung streuen. Tortillas einrollen und in einer feuerfesten Form bei 150°C ca. 10 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

442 kcal, 12g Fett, 24,43 Fett%

Bemerkung

Wirklich lecker! Im Originalrezept werden Sahne und vollfetter Käse verwendet, sonst ist es identisch.

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1263**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zucchiniintopf

Zutaten (für 5 Portionen)
500 g Putenbrust, ohne Haut
200 g Kartoffeln
100 g Möhren (Karotten)
100 g Zwiebeln
500 g Zucchini
1000 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Putenbrust zu Gehacktem verarbeiten. Kartoffeln schälen und würfeln, Möhren schälen und würfeln, Zwiebeln fein hacken. Die Zucchini waschen, halbieren und das Fruchtfleisch entfernen, in Stücke schneiden. Das Gehackte in 3 EL Brühe anbraten, anschließend zur Seite stellen. Die Kartoffeln, die Möhren und die Zwiebeln in der Brühe garkochen. Die Zucchini zufügen und 5-7 min. weiterkochen. Zum Schluss das Gehackte dazu und erwärmen.

Nährwerte pro Portion

210 kcal, 2,17g Fett, 9,3 Fett%

Eingetragen von ulli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1046**

[Zurück] [Drucken]

Armer Ritter

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

15 g Sonnenblumenöl

50 g Zwieback

100 g Weizenmehl

50 g Zucker

250 ml Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten (außer Zwieback + Öl) zu einem Teig verrühren. 10 Min. quellen lassen.

Pfanne mit 1/2 EL Öl auspinseln und erhitzen. Die Zwiebacke kurz im Teig einweichen und jeweils einen Zwieback mit einigen EL Teig in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion

302 kcal, 9,4g Fett, 28,01 Fett%

Beilagen

Dazu schmeck gut Kompott oder Apfelmus.

Bemerkung

Anstelle von Zwieback kann man auch Toastbrot, Weißbrot oder in Scheiben geschnittene Milchbrötchen verwenden. Du kannst auch die ganze Portion in eine Auflaufform schichten. Statt Öl nimmst du ein paar Butterflöckchen und setzt sie oben drauf. Goldbraun überbacken.

Eingetragen von Maggie 06.08.01.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1760**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zucchini-puffer

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Ei

50 g Weizenmehl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

700 g Zucchini

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini grob raspeln, Zwiebel in kleine Würfel schneiden und dazugeben, Knoblauchzehe darunter pressen. Dann ein Ei dazugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Mehl darunter geben, bis ein fester Teig entstanden ist. Auf ein mit Bratfolie ausgelegtes Backblech jeweils 1-2 EL des Teiges geben (je nach gewünschter Größe der Puffer) und bei 180 Grad im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 4,8g Fett, 21,6 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Man kann auch noch geraspelte Paprika oder Möhren darunter geben. Den Teig kann man auch mit wenig Fett in der Pfanne ausbacken, dann weiß ich aber nicht, ob es noch Lowfat ist. Oder in einer mit Bratfolie ausgelegten Pfanne ohne Öl braten.

Eingetragen von Marion.

Aufrufe seit 04.06.2001: **990**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Salat mit Putenbrust

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Putenbrust
100 g Eisbergsalat
100 g Gurken
100 g Tomaten
50 g Mais, Konserve
Sojasauce
Joghurt-Dressing (z.B. von Kraft mit
40% fettarmen Joghurt)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eisbergsalat zerrupfen und normal waschen, dann Putenbrust waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit wenig Öl anbraten und danach Sojasauce drüber. Danach noch ein bisschen weiter anbraten. Den Salat in eine Schüssel, Gurken in Schreiben dazu, sowie den Mais und die Tomaten (am Besten in Achteln). Danach noch das Joghurt-Dressing darüber. Und ganz zuletzt kommt noch die Putenbrust darüber.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 1g Fett, 4,5 Fett%

Beilagen

evtl. Baguette

Eingetragen von Stefanie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **951**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti Carbonara III

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Parmesan 32% F.i.Tr.

250 g Nudeln

100 g Delikatess Putenbrust

geräuchert (Aufschnitt)

250 ml Milch, entrahmt 0,3%

30 g Helle Soße

Ø Bewertung



1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen.

30 gr. helle Soße von Gefro mit der Milch glattrühren, kurz aufkochen und die in feine Streifen geschnittene Putenbrust zugeben. Zum Schluß den Parmesan darin auflösen. Sollte die Soße zu dick sein, einfach etwas Wasser zufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Soße mit den gekochten Nudeln anrichten.

Nährwerte pro Portion

630 kcal, 9,4g Fett, 13,43 Fett%

Eingetragen von Bärbel / Babsi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1465**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfel-Wein-Rolle

Zutaten (für 20 Portionen)

Füllung:

2 - 3 säuerliche Äpfel (= etwa 400 g)

2 EL Zitronensaft

100 ml trockener Weißwein oder

Apfelsaft

50 g Zucker

1 P. Dr. Oetker Dessert-Soße Vanille-

Geschmack zum Kochen

50 g gehobelte Mandeln

Biskuitteig:

3 Eier (Größe M)

1 Eigelb (Größe M)

150 g Zucker

100 g Weizenmehl

1 gestr. TL Backpulver

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Füllung:

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden. Äpfel mit Zitronensaft und 50 ml Weißwein/Saft etwa 5 Minuten dünsten. Soßenpulver mit Zucker mischen, mit übrigen Weißwein/Saft glatt rühren, zur Apfelmasse geben und alles unter Rühren aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Mandeln unterheben und abkühlen lassen.

Biskuitteig aus angegebenen Zutaten zubereiten, auf einem Backblech (30 x 40 cm, Boden gefettet, mit Backpapier belegt) glatt streichen und sofort backen. Ober-/Unterhitze etwa 200°C (vorgeheizt), Heißluft etwa 180 ° C (vorgeheizt), Gas etwa Stufe 4 (vorgeheizt).

Backzeit etwa 10 Minuten.

Biskuitplatte auf ein mit Zucker bestreutes Stück Backpapier stürzen, mitgebackenes Backpapier abziehen, Apfelfüllung gleichmäßig darauf verstreichen, dabei an den Längsseiten jeweils 1 cm frei lassen. Platte von der Längsseite her aufrollen und völlig erkalten lassen. Nach Wunsch vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

94 kcal, 2,5g Fett, 23,94 Fett%

Bemerkung

Schmeckt einfach herrlich fruchtig.

Eingetragen von Elke Willems.

Aufrufe seit 04.06.2001: **688**

[Zurück] [Drucken]

Hühnerfleisch süß-sauer

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Hühnerbrüstchen

Salz, Pfeffer

1 EL Sesamöl

1 Zwiebel

1 rote und 1 grüne Paprika

2 Scheiben Ananas

1 EL Tomatenmark

2 EL Essig

1 EL Sojasauce

150 ml Geflügelbrühe

1 EL Stärkemehl

1/2 TL Glutamat

einige Tropfen Chiliöl

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

9 Bewertungen

13 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Sesamöl scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel, Paprika und Ananas in Würfel schneiden, ins verbliebene Fett geben und 5 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark mit Essig, Sojasauce, Geflügelbrühe und dem Chiliöl glatt rühren. Stärkemehl darunterziehen und das Gemüse damit binden. Mit Glutamat, Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch zugeben, einmal aufkochen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion

620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett%

Beilagen

Basmatireis

Bemerkung

Lasst es Euch schmecken. Schmeckt echt wie beim Chinese und geht recht schnell.

Eingetragen von Kerstin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2527**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zucchini-Reis-Pfanne

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Reis

50 g gekochter Schinken, Fett

wegschneiden

1/2 Zwiebel

1/2 rote Paprika

1/2 EL Öl zum Anbraten

1 kleine Zucchini

2 Scheibletten light

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in Salzwasser kochen. Etwas Gemüsebrühe zugeben wegen Geschmack. Zwiebel, Schinken, Paprika, Zucchini würfeln und im Öl anbraten. Solange dünsten, bis das Gemüse gar ist. Ca. 10 Minuten.

Gekochten Reis dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Scheibletten obenauf legen, Deckel drauf, bis Käse zerlaufen ist. Guten Appetit.

Nährwerte pro Portion

418 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Habe es mit dem Lf-Rechner ausgerechnet und komme auf 417,48 kcal und 25,74 % Fett.

Eingetragen von llo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1363**

[Zurück] [Drucken]

Heidelbeerkuchen

Zutaten (für 30 Portionen)

1 kg Heidelbeeren
knapp 3/8 l lauwarme Magermilch
25 g Hefe (oder Trockenhefe), 1 Prise Zucker
500 g Mehl
1 Prise Salz
60 g leicht zerlassene Margarine
1 Ei
90 g Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch in ein Gefäß geben, Hefe hineinbröckeln. Eine Prise Zucker darin verrühren. Zugedeckt 15 Minuten aufgeben lassen.

Mehl, 40 g Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Hefemilch, Margarine und Ei hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren oder schlagen. Zugedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.

Bachblech mit Bachpapier belegen oder hauchdünn einfetten. Teig darauf ausrollen, Ränder hochziehen und Heidelbeeren darauf verteilen. Wieder 20 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 200 - 225 Grad vorheizen

Backzeit 35 Minuten

Heißen Kuchen mit dem restlichen Zucker bestreuen und in 30 Stücke aufteilen.

Nährwerte pro Portion

116 kcal, 2g Fett, 15,52 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch gut warm.

Eingetragen von margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **765**

[Zurück] [Drucken]

Vanillepudding mit Apfelmus und Zwieback

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Vanillepudding

1 Liter Magermilch

1-2 Gläser Apfelmus (Ich koche das Mus

selbst aus den Äpfeln, die jetzt im Garten
schon heruntergefallen)

Zwieback

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pudding nach Anweisung kochen. Große Schüssel schichtweise mit Zwieback - Apfelmus - Pudding (wiederholen) füllen. Die letzte Schicht sollte Pudding sein und die Speise dicht abschließen. Nun alles gut durchziehen lassen. Fertig.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Kann schon gut am Tag zuvor vorbereitet werden.

Da alle Zutaten low fat sind, ist auch die gesamte Speise low fat, habe deshalb gar nichts ausgerechnet.

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **766**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quark-Ölteig

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Ei
- 150 g Weizenmehl
- 100 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark, Ei, Öl verquirlen, Mehl mit dem Backpulver mischen, die Mischung zu der verquirlten Masse geben. Gut verkneten. Den Teig ca. 1/2 Stunde in Folie ruhen lassen. Dann auf einem Backblech verteilen (reicht für ein halbes viereckiges Backblech). Nach Wunsch belegen und je nachdem ca. 20 - 30 Minuten backen lassen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 9g Fett, 19,29 Fett%

Beilagen

LF Belag

Bemerkung

Eignet sich super für Pizza, wenn man wie immer zu wenig Zeit hat, einen Hefeteig zu machen. Passt super für alle Gemüsekekchen, Zwiebelkekchen, und geht gut auf.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1109**

[Zurück] [Drucken]

Pflümlli-Wähe

Zutaten (für 12 Portionen)

Hefeteig

5 g Hefe oder Trockenhefe

1/8 l lauwarme Magermilch

35g Zucker

150 g Mehl

1 Prise Salz

20 g Margarine

500 g Pflaumen oder Zwetschgen

1 EL Semmelbrösel

20 g Zucker

2 Eier

Zimt

8 EL Dosenmilch (7,5%)

Zubereitung

Hefeteig zubereiten und gehen lassen. Pflaumen waschen und entsteinen. Teig in eine gefettete (oder Backpapier)

Springform geben. Boden und Rand sollen bedeckt sein. Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Pflaumen darauf

verteilen, mit 20 g Zucker bestreuen. Zimt und Dosenmilch verquirlen. Nach 20 min Backzeit über die Pflaumen gießen.

Backzeit: 35 bis 40 min

E-Herd: 225°C, Umluft: 175°C

Nährwerte pro Portion

134 kcal, 3g Fett, 20,15 Fett%

Bemerkung

In 12 Stücke teilen.

Eingetragen von margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **563**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Grapefruit, pikant gefüllt

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g TK-Krabben

4 kleine Grapefruits

2 kleine Stauden Bleichsellerie (500g)

200 g Ananasstückchen aus der Dose (Ich nehme lieber frische Ananas)

2 kleine rote Pfefferschoten aus dem Glas (50g)

Für die Marinade:

50 g Mayonaise (50%)

2 EL Tomatenketchup

1 Spritzer Weinbrand

einige Spritzer Worcestersoße

Salz, Pfeffer, etwas flüssiger Süßstoff oder

Zucker

2 EL Dosenmilch (7,5%)

Außerdem:

4 Salatblätter,

6 Cocktailkirschen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Krabben auftauen und abtropfen lassen.

Grapefruits halbieren und Fruchtfleisch heraus schneiden, weiße Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Bleichsellerie waschen. Die zarten Blättchen in feine Streifen, die Stangen in dünne Stücke schneiden. Ananasstücke etwas kleiner schneiden. Pfefferschoten in kleine Ringe schneiden. Von den Krabben einige zum Garnieren zurücklassen. Die übrigen mit den Salatzutaten mischen und 10 min zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Marinade:

Mayonaise mit Tomatenketchup, Weinbrand, Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Süßstoff (Zucker) verrühren. Mit Dosenmilch verlängern. Gut abschmecken.

Grapefruitschalen am Rand auszacken, Salatzutaten einfüllen. Marinade darauf verteilen. Mit halbierten Kirschen und Krabben garnieren. Salatblätter auf Portionsschalen verteilen und die Grapefruitschalen darauf setzen.

Nährwerte pro Portion

271 kcal, 8g Fett, 26,57 Fett%

Beilagen

Weißbrot

Bemerkung

Ich ersetze die Hälfte der Mayonaise durch Magerjoghurt und lasse den Weinbrand weg. Dann wird das Gericht noch etwas "schlanker"

Eingetragen von margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **354**

[Zurück] [Drucken]

Dorschröllchen mit Pilzfüllung

Zutaten (für 4 Portionen)

4 lange dünne Dorschfilets(1000g)

Saft einer Zitrone

250 g Pfifferlinge (aus der Dose)

1 kleine Zwiebel

20 g Margarine oder Öl

1 EL Semmelbrösel

1 Ei, Salz

1/8 saure Sahne (10%)

weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gewaschene Filets mit Zitronensaft beträufeln

Zwiebeln würfeln, in Öl andünsten, Pilze weichdünsten, Semmelbrösel und Eiweiß zugeben. Auf die gesalzene Fischfilets streichen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Bleibt ein Rest Füllung.

Röllchen in eine mit Öl ausgepinselte Auflaufform setzen. Restliche Füllung rundherum geben. Eiweiß und Sahne verrühren. Würzen. Über die Dorschröllchen geben. In den vorgeheizten Ofen stellen.

Garzeit: 30 min

E-Herd: 200 Grad

Nährwerte pro Portion

328 kcal, 10g Fett, 27,44 Fett%

Beilagen

Reis und Salat

Bemerkung

Etwas Fett kann noch beim Öl und bei der Sahne eingespart werden.

Eingetragen von margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **394**

[Zurück] [Drucken]

Dänische Fischklößchen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 Kabeljaufilet

2 eingeweichte Brötchen

1 Zwiebel

1 Eiweiß

Salz, weißer Pfeffer

1 l fettarme Brühe

35 g. Mehl

30 g Margarine oder weniger

1 Eigelb

2 EL Dosenmilch (7,5%)

50 Krabbenfleisch

1 kleine Dose Spargelspitzen (140g)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fisch würfeln. Brötchen gut ausdrücken, Zwiebel grob würfeln

Alles zweimal durch den Fleischwolf drehen oder kleinhacken in der Mulinex, Eiweiß untermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit 2 Esslöffeln Klöße abstechen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Mit kochender Brühe auffüllen.

Zugedeckt im Backofen (mittlere Schiene) 25 min garen (175 Grad)

Fertige Klöße aus dem Sud nehmen und warm stellen.

Für die Soße Mehl in Margarine anschwitzen und mit 1/2 Liter Fischsud ablöschen. Von der Kochstelle nehmen, mit Eigelb legieren, mit Dosenmilch verfeinern. Krabbenfleisch und abgetropfte Spargel dazugeben. Nochmals erwärmen, nicht kochen!. Soße über die Fischklößchen geben

Nährwerte pro Portion

296 kcal, 9g Fett, 27,36 Fett%

Eingetragen von Margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **496**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Vollkornspaghetti mit Broccoli und Krabben	02.08.2001		1 Bewertung
Oma Ise's Semmel	01.08.2001		noch nicht bewertet
Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Soße	01.08.2001		noch nicht bewertet
Ungarischer Kartoffelsalat	31.07.2001		noch nicht bewertet
Letschou (scharfer Paprika-Eintopf) aus Ungarn	31.07.2001		3 Bewertungen
Süße Canelloni	30.07.2001		2 Bewertungen
Burritos mit Tomaten und Äpfeln	29.07.2001		noch nicht bewertet
Der schnellste Apfelkuchen der Welt	29.07.2001		7 Bewertungen
Obst-Krümeltorte	29.07.2001		noch nicht bewertet
Riesen-Hefezopf	29.07.2001		1 Bewertung
Kartoffelsalat Klabautermann	28.07.2001		noch nicht bewertet
Nektarinenknödel	27.07.2001		noch nicht bewertet
Curry Cous-Cous Salat	27.07.2001		2 Bewertungen
Quark Rosinen Muffins	27.07.2001		noch nicht bewertet
Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln	27.07.2001		noch nicht bewertet
Zucchini-Gratin mit Hüttenkäse	26.07.2001		1 Bewertung
Lauchrisotto mit Tomatensalat	26.07.2001		noch nicht bewertet
Johannisbeerkuchen	26.07.2001		noch nicht bewertet
Wirsingrollen mit Tomatensoße	26.07.2001		noch nicht bewertet
Indischer Gemüsereis	25.07.2001		noch nicht bewertet
Rindfleischnudeln asiatische Art	25.07.2001		noch nicht bewertet
Gefüllte Zucchini	25.07.2001		noch nicht bewertet
Schnelles Haferbrot	25.07.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Bohnen-Pfanne	25.07.2001		noch nicht bewertet
Schneller Mandarinenkuchen	24.07.2001		9 Bewertungen
Curryreis mit Putenfleisch	24.07.2001		1 Bewertung

Nudeln mit Paprikarahmsauce

24.07.2001

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Bananen-Quark-Auflauf

24.07.2001

👍👍👍👍👍 1 Bewertung

Mohnguglhupf (Hefekranz)

24.07.2001

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Farfallesalat mit Spargel und Lachs

23.07.2001

👍👍👍👍👍 2 Bewertungen

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 **35** 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Vollkornspaghetti mit Broccoli und Krabben

Zutaten (für 2 Portionen)

140 g Vollkornspaghetti
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Salz
250 g Broccoli
1 Schuß Weißwein
250 ml gebundene helle Sauce
60 g Schmelzkäse (30 % Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer (am besten frisch gemahlen)
Cayennepfeffer
Muskat
100 g Krabben oder Crevetten

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Vollkornspaghetti bissfest garen, abschrecken, gut abtropfen lassen und derweil zur Seite stellen.

Die Zwiebel fein hacken, und mit dem Olivenöl in einer Pfanne glasig schwitzen.

Die Knoblauchzehen fein hacken, und mit dem Salz zu einer Paste zerreiben. Anschließend zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten.

Den Broccoli putzen, waschen, kleinschneiden und ebenfalls in der Pfanne kurz mitdünsten (falls TK-Broccoli verwendet wird, erst etwas später mit zugeben).

Anschließend mit Weißwein ablöschen, mit der hellen Sauce auffüllen und bei mäßiger Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen.

Den Schmelzkäse in die Sauce einrühren, das Ganze mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

Die Krabben und Crevetten mit den Nudeln unter die Sauce ziehen, nochmals kurz erhitzen, abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

594 kcal, 18g Fett, 27,27 Fett%

Bemerkung

Schmeckt superlecker und ist eine echte alternative statt der fetten Sahnesaucen, die man sonst immer beim Italiener bekommt!!!

Eingetragen von Franzl.

Aufrufe seit 04.06.2001: **707**

[Zurück] [Drucken]

Oma Ise's Semmel

Zutaten (für 12 Portionen)

50 g Halbfettbutter

500 g Weizenmehl

50 g Zucker

25 g Hefeteig Garant

250 ml Milch, Magermilch 0,1%

1 Prise Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Hefe mit etwas Zucker und warmen Wasser gehen lassen. Die Butter mit der Milch erwärmen (handwarm). Mehl in eine Schüssel geben, Hefe und "Buttermilch" dazugeben, und daraus einen Hefeteig bereiten. 30 Min. bei 50 Grad gehen lassen. Danach gut durchkneten. Man braucht vielleicht mehr Mehl. Bei 200 Grad 20 Min backen. Mit Marmelade, ohne Butter sehr lecker. (Mit natürlich auch, aber muß nicht sein).

Nährwerte pro Portion

175 kcal, 2,2g Fett, 11,31 Fett%

Bemerkung

Eine prise Salz gehört unbedingt mit in den Teig.

Aufrufe seit 04.06.2001: **906**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti mit Tomaten-Gemüse-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Saure Sahne
1 Zwiebeln
250 g Zucchini
500 g Spaghetti
1 EL Olivenöl
3 Stiele Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Dose (850 ml) Tomaten
3 EL klare Brühe (Gefro)
3 Stiele Petersilie
Cayennepfeffer
Salz
250 g Möhren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln bissfest garen. Möhren, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Tomaten in der Dose mit einem Messer zerkleinern.

Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Möhren, Zucchini und Knoblauch zufügen, kurz andünsten und mit Tomaten ablöschen. Saure Sahne zugießen, mit den Gewürzen abschmecken ca. 10 min. köcheln lassen. Kräuter abrausen, hacken und unterrühren.

Nährwerte pro Portion

543 kcal, 8g Fett, 13,26 Fett%

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1131**

[Zurück] [Drucken]

Ungarischer Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln
160 g ungarische Salami
200 g Zwiebeln
300 g Paprika bunt gemischt
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kidney-Bohnen
250 ml warme Fleischbrühe
1 El Essig
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Salz kochen, etwas auskühlen lassen, nach dem Schälen in Scheiben schneiden. Salami, Zwiebeln und Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden. Bohnen abtropfen.

In einer beschichteten Pfanne Salami nicht zu heiß anbraten, so dass Fett ausläuft. Salami aus der Pfanne nehmen und im Fett Zwiebeln, Paprika und Knoblauch dünsten. Dann alles mit den Kartoffelscheiben mischen.

Paprikapulver, Knoblauch, Pfeffer, Salz sowie Essig mit der Brühe gut vermischen. Warm über den Salat gießen und gut durchmengen, abschmecken. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

429 kcal, 15g Fett, 31,47 Fett%

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1156**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Letschou (scharfer Paprika-Eintopf) aus Ungarn

Zutaten (für 2 Portionen)

400 Paprikaschoten (ich nehme verschiedene Farben)
200 g Tomaten
1 EL Tomatenmark
200 g Kartoffeln oder mehr
200 g mageres Schweineschnitzel (In Österreich fette Wurst)
1/2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Ø Bewertung



3 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und geschnittenes Fleisch in Öl anbraten, mit etwas magerer Gemüsebrühe angießen, Paprika und Kartoffeln in Würfel schneiden und dazugeben, weich dünsten, Tomaten kleinschneiden und ebenfalls mitdünsten. Würzen mit Salz, Pfeffer, Peppernistückchen (Vorsicht!), mildem und scharfem Parika, evtl. Tabascoöl.

Nährwerte pro Portion

281 kcal, 6,2g Fett, 19,86 Fett%

Bemerkung

Die Österr.-Ungar. Küche, aus der mein Mann kommt, ist sehr fett. Deshalb wandle ich die Gerichte für mich um. Das Gericht reicht für 2 Personen. Ich mache immer mehr, kann nämlich gut aufgewärmt werden.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1313**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Süße Canelloni

Zutaten (für 2 Portionen)

12 Canelloni

1 Paket fettarme Quarkzubereitung

1 P. Puddingpulver Vanille

Vanille

etwas Milch

Zucker oder Süßstoff

1 P. Vanillesoße

250 ml Magermilch

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark süßen, Puddingpulver, Zucker und etwas Milch gut miteinander verrühren und in die Canelloni füllen.

Auflaufform dünn mit Öl einpinseln. Gefüllte Canelloni einlegen und mit angerührter Vanillesoße übergießen. Ca. 40 Minuten im Backofen backen, fertig.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Fett% habe ich nicht ausgerechnet. Da alle Zutaten low fett sind, ist auch das fertige Gericht garantiert low fat.

Eingetragen von margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **929**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Burritos mit Tomaten und Äpfeln

Zutaten (für 4 Portionen)

12 LF-Tortillas (siehe Rezept)

1 Ei Öl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 kleine Äpfel

1 milde grüne Chilischote

250 g Rinderhack mager

1 kl. Dose ganze Tomaten

40 g Rosinen

Salz, schwarzer Pfeffer

1/4 Tl Oregano

1/4 Tl Cumin

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und unter fließendem kaltem Wasser entkernen, danach in kleinste Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen, zerkleinern.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Hackfleisch darunterbraten und unter Rühren braun anbraten. Äpfel, Chilischote, abgetropfte Tomaten und die Rosinen zugeben.

Alles gut mit Salz, Pfeffer, Oregano und Cumin würzen. Zugedeckt 15 - 20 min leise köcheln. Die Tortillas im auf 150 ° vorgeheizten Backofen etwa 6 min erwärmen, um sie biegsam zu machen. Backofen anschließend auf 175 ° hochdrehen.

Dann in die Mitte jeder Tortilla 1/12 der Füllung geben. Die Seiten der Tortillas zu einem viereckigen Päckchen einschlagen und die Päckchen nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Bei 175 ° auf der oberen Schiene 5 - 10 min überbacken. Dampfend heiß mit Salsa servieren.

Nährwerte pro Portion

455 kcal, 13g Fett, 25,71 Fett%

Bemerkung

Man kann die Rosinen weglassen.

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **694**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Der schnellste Apfelkuchen der Welt

Zutaten (für 8 Portionen)

100 g Halbfettbutter

Vanillepulver (aus dem Reformhaus)

140 g (brauner) Zucker

2 Eier

100 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

100 ml Milch (1,5 %)

900 g Äpfel

Ø Bewertung



7 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Butter in der Mikrowelle schmelzen.

Zucker, Eier, flüssige Butter, Mehl, Backpulver, Vanillemark, Salz und Milch mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig rühren.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel quer in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit dem flüssigen Teig vermischen.

Eine Tarteform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 45 Minuten backen (evtl. nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken).

Der Kuchen schmeckt lauwarm am besten.

Nährwerte pro Portion

244 kcal, 7,4g Fett, 27,3 Fett%

Eingetragen von Birgitt.

Aufrufe seit 04.06.2001: **3694**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Obst-Krümeltorte

Zutaten (für 12 Portionen)

500 g Mehl /Type 1050

1 Päckchen Backpulver

200 g Zucker

1 Prise Salz

etwas Vanillepulver (aus dem Reformhaus)

150 g weiche Halbfettbutter

2 Eier

500 - 750 g Obst

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, Vanille, Butter und die Eier mit dem Handrührgerät gut miteinander vermengen, bis eine krümelige Masse entsteht, diese zu Streuseln formen.

Die Hälfte des Krümelteigs in die mit Backpapier ausgekleidete Springform (26 cm Durchmesser) geben und mit den Händen leicht andrücken.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Obst waschen, eventuell schälen und klein schneiden.

Das Obst auf den Teigboden legen. Mit den restlichen Streuseln bestreuen und 35 - 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

290 kcal, 7g Fett, 21,72 Fett%

Bemerkung

Als Obstbelag eignen sich Aprikosen, Kirschen, Pflaumen und Äpfel. Bei Verwendung von Dosenobst muss das Obst gut abgetropft sein.

Eingetragen von Birgitt.

Aufrufe seit 04.06.2001: **816**

[Zurück] [Drucken]

Riesen-Hefezopf

Zutaten (für 16 Portionen)

1 kg Zopfmehl (alternativ Weizenmehl Type 405)
150 g Zucker
etwas abgeriebene Zitronenschale (oder 3-4 Tropfen Zitronenöl)
1 Prise Salz
1 Würfel Hefe
500 ml Milch
150 g weiche Halbfettbutter
Rosinen
evtl. 1 Eigelb zum Bestreichen

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Zucker, Zitronenzesten und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine vermischen.

250 ml Milch leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen und zu der Mehlmasse in die Schüssel gießen.

Weitere 250 ml Milch erwärmen. Die Butter kleinschneiden und in die lauwarme Milch rühren. Ebenfalls zu der Mehlmasse gießen. Nun kommen noch die Rosinen dazu.

Das ganze 5 Minuten auf Stufe 1 und weitere 5 Minuten auf Stufe 2 kneten lassen. Den Knethaken entfernen, die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Teig 60 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, drei Stränge abtrennen und daraus einen Zopf formen. Auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und mit Eigelb bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen 40 - 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

342 kcal, 8,7g Fett, 22,89 Fett%

Eingetragen von Birgitt.

Aufrufe seit 04.06.2001: **826**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffelsalat Klabaubermann

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Kartoffeln

1 Packung (300 g) Erbsen, tiefgefroren

200 g Shrimps

10 Cocktailtomaten

4 EL THOMY Joghurt Salat-Creme

2 EL Zitronensaft

2 EL Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, abkühlen lassen, schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Erbsen auftauen lassen, zugeben. Shrimps waschen, trockentupfen und zugeben. Cocktailtomaten waschen, halbieren und zugeben.

In einer weiteren Schüssel THOMY Joghurt Salat-Creme mit Zitronensaft und Wasser verrühren. Die Salatzutaten gut damit mischen und gekühlt 2 Std. durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 7g Fett, 25,2 Fett%

Eingetragen von Arielle.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1117**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Nektarinenknödel

Zutaten (für 3 Portionen)
250 g Magertopfen (-quark)
250 g Mehl
1 Ei
1 Prise Salz
1 EL Butter
Vollkornbrösel
Streusüße
6 Nektarinen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Topfen, Mehl, Ei und Salz einen Teig zubereiten und 1/2 Stunde rasten lassen. In der Zwischenzeit Butterbrösel zubereiten und mit Streusüße süßen. Den Teig in 6 gleich große Teile schneiden und mit den Nektarinen füllen. Wasser zum Kochen bringen, dann die Knödel hineinlegen, 20 min ziehen lassen. Knödel in Brösel wälzen.

Nährwerte pro Portion

446 kcal, 7,1g Fett, 14,33 Fett%

Eingetragen von Marlene.

Aufrufe seit 04.06.2001: **482**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Curry Cous-Cous Salat

Zutaten (für 8 Portionen)

Dressing:

5 EL Zitronensaft

1 EL Orangenschale

5 EL Orangensaft

1 1/2 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer (schwarz, frisch gemahlen)

2 Knoblauchzehe, gepresst

Salat:

1 1/2 Tassen Cous-Cous, ungekocht

1/2 Tasse Rosinen oder getrocknete Pflaumen,
geschnitten

1 Tasse gefrorene Erbsen

1 TL Currypulver

500 ml Wasser

4 EL in Ringe geschnittene Frühlingzwiebeln

4 EL frischer Basilikum, gehackt

1 Glas (oder nur mit Salz gekocht)

Kichererbsen, abgetropft

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Wasser mit Cous-Cous, Rosinen, Erbsen und Curry zum Kochen bringen. Abschalten und gedeckt 10 min. ruhen lassen. Frühlingzwiebeln, Basilikum und Kichererbsen zugeben und mischen.

Für das Dressing, alle Zutaten mischen und über den Salat gießen. Den Salat umrühren und im Kühlschrank 1 Std. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

257 kcal, 3,8g Fett, 13,31 Fett%

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **951**

[Zurück] [Drucken]

Quark Rosinen Muffins

Zutaten (für 12 Portionen)

60 g Honig
1 Ei
60 g Sonnenblumenöl
50 ml Milch 1,5%
250 g Weizenmehl
200 g Magerquark
12 g Backpulver
100 g Rosinen
1 g Salz

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Papierförmchen in Muffinform einsetzen. Das Ei leicht verquirlen, mit Honig, Quark, Milch und Vanillearoma verrühren. Rosinen hinzugeben.

Mehl, Backpulver und Salz sieben und unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen und 20 bis 25 Minuten backen.

Einige Minuten abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Nährwerte pro Portion

180 kcal, 5,8g Fett, 29 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1006**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

12 g Öl

900 g Brokkoli

160 g Zwiebeln

40 g Milch (1,5 %)

480 ml klare Brühe (Gefro)

800 g Kartoffeln

120 g Gouda Käse, gerieben

2 Eier

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, ohne Salz garen, pellen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Brühe zugießen und den Brokkoli dazu geben. Brokkoli bissfest garen. Eine Auflaufform dünn mit Öl bepinseln, Kartoffeln in die Form schichten leicht salzen und pfeffern, Brokkoli auf die Kartoffeln schichten.

Eier und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, über den Brokkoli gießen. Käse über den Auflauf streuen und im vorgeheizten Backofen auf 180°C ca. 30 min. backen.

Nährwerte pro Portion

358 kcal, 12g Fett, 30,17 Fett%

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1825**

[Zurück] [Drucken]

Zucchini-Gratin mit Hüttenkäse

Zutaten (für 0 Portion)

1 Ei

50 ml Milch 1,5%

500 g Tomaten

500 g Zucchini

50 g Petersilie

200 g Hüttenkäse (0,2 g Fett)

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

ganz wenig Halbfettmargarine für die Form (fehlt in der Berechnung)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini waschen und in 5mm dicke Scheiben schneiden. In eine ganz leicht ausgefetteten Grattinform legen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden und über die Zucchini schichten. Feingehackte Petersilie darüber streuen.

Hüttenkäse mit den restlichen Gusszutaten (Milch, Ei, wenig Salz und Pfeffer) mischen und über das Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

216 kcal, 3,3g Fett, 13,75 Fett%

Bemerkung

Gut auch als Vorspeise geeignet.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Eingetragen von kiiza.

Aufrufe seit 04.06.2001: **972**

[Zurück] [Drucken]

Lauchrisotto mit Tomatensalat

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
20 g Knoblauch (2 Zehen)
100 g Möhren (Karotten)
150 g Zwiebeln (2 Stück)
400 g Porree (Lauch)
500 g Tomaten
10 g Olivenöl (2 TL)
300 ml Klare Gemüsebrühe
125 g Reis

Zubereitung

Den Reis (Risottoreis) mit einer gehackten Zwiebel in 1 TL Öl andünsten, danach mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Lauch, den Knoblauch, die Karotten dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen (bis der Reis weich ist). Bei Bedarf noch Tomatenmark und Ajvar dazugeben.

Aus den Tomaten, einer Zwiebel und 1 TL Öl mit Balsamicoessig Tomatensalat dazu machen.

Nährwerte pro Portion

424 kcal, 7,2g Fett, 15,28 Fett%

Eingetragen von anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **574**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Johannisbeerkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

250 g Mehl
125 g Halbfettmargarine
100 g Zucker
Salz
2 Eigelb
1/2 abger. Zitronenschale

Belag:

500 g Johannisbeeren
4 Eiweiß
150 g Zucker
1 EL Stärkemehl

Zubereitung

Alle Zutaten fuer den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät einen Knetteig bereiten. 1/2 Stunde ruhen lassen, ausrollen, eine Springform (ø 26 cm) damit auslegen und 15-20 min. backen. (Schaltung: 180-200°C, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°C, Umluftbackofen) Johannisbeeren waschen, gut abtropfen lassen und abzupfen. Eiweiss zu sehr steifem Schnee schlagen. Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen, zum Schluss Stärkemehl unterziehen. Johannisbeeren vorsichtig mit der Schaummasse vermengen und auf den Tortenboden geben, mit niedriger Temperatur leicht gelb werden lassen. (Schaltung (ca. 40 min.): 120-140°C, 1. Schiebeleiste v. u. 100 - 120°C, Umluftbackofen)

Nährwerte pro Portion

344 kcal, 7,9g Fett, 20,67 Fett%

Eingetragen von Tina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **538**[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)Ø **Bewertung**

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Wirsingrollen mit Tomatensoße

Zutaten (für 1 Portion)

1/2 l Wasser
250 g Wirsingblätter
100 ml Wasser
1 Prise Maggi Fondor
30 g Vollkornreis
1 TL Petersilie gehackt
50 g Tatar
1 EL Tomatenmark
1/8 l Wasser
1 TL Maggi Klare Brühe
1 TL Maggi Soßenbinder für helle Soßen
1 EL Tomatenmark
1 EL Petersilie gehackt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In einem Topf 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. 250g Wirsingblätter waschen, mit kochendem Wasser übergießen.

Für 2 Rollen jeweils 3 Blätter aufeinanderlegen, den übrigen Wirsing waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

In einem Topf 100 ml Wasser mit 1 Prise Maggi Fondor zum Kochen bringen und 30 g Vollkornreis darin ausquellen lassen. Den Reis mit 1 TL gehackter Petersilie, 50 g Tatar, 1 EL Tomatenmark und kleingeschnittenem Wirsing mischen. Auf die Wirsingblätter verteilen, aufrollen und feststecken.

In einem Topf 1/8 l Wasser zum Kochen bringen, Wirsingrollen zugeben. 1 TL Maggi Klare Brühe darin auflösen und ca. 20 Minuten garen. Dann herausnehmen und mit 1 TL Maggi Soßenbinder für helle Soßen binden. 1 EL Tomatenmark zufügen, über die Wirsingrollen verteilen und mit 1 EL gehackter Petersilie garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Hallo, ich hoffe, dass das Rezept LF30 ist. Das Rezept habe ich auf der Maggi-Homepage gefunden. Ich habe es selbst noch nicht ausprobiert werde das aber am Wochenende nachholen. (Hat 271 kcal).

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **669**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Indischer Gemüserais

Zutaten (für 3 Portionen)

1 kleiner Blumenkohl
100 g Erbsen (tiefgekühlt)
250 g Möhren (Karotten)
100 g Zwiebeln
20 g Olivenöl
700 ml Klare Gemüsebrühe
200 g Reis
1 Prise Zimt (gemahlen)
1 Prise Kardamom (gemahlen)
1 Prise Nelken (gemahlen)
2 TL Kreuzkümmelpulver (Cumin)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden und im heissen Öl andünsten.

Gewürze, Reis und Gemüse zugeben, kurz mitdünsten.

Brühe zugießen, ca. 10 Minuten (je nach Reis) garen. Erbsen in den letzten 5 Minuten dazugeben. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion

400 kcal, 7g Fett, 15,75 Fett%

Eingetragen von Tony Caravan toca@mail.com.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1106**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Rindfleischnudeln asiatische Art

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Rinderfilet
2 EL Sojasauce
1/2 TL Zucker
1 TL Speisestärke
1 EL Öl
200 g Chinesische Weizennudeln
Salz
150 g TK Blattspinat
1 kleine rote chilischote
100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
3 EL Hoisinsauce
75 ml Fleischbrühe
schwarzer Pfeffer
Ingwerpulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Filet waschen und in streifen schneiden. 1 EL Sojasauce, Zucker, Speisestärke und 1/2 EL Öl zu einer Marinade verrühren. Die Filetstreifen in der Marinade 30 Minuten ziehen lassen. Nudeln abkochen und beiseite stellen. Spinat antauen lassen, Chilischoten in feine Ringe schneiden und die Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden. Beschichtete Pfanne mit restlichem Öl auspinseln, erhitzen und das Fleisch anbraten. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse in die Pfanne drücken. Hoisinsauce, den Spinat und die Champignons dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, restlichen Sojasauce und der Brühe abschmecken. Nudeln hinzugeben und heiß werden lassen.

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 11g Fett, 19,8 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **838**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gefüllte Zucchini

Zutaten (für 6 Portionen)

6 Zucchini a 250 g

2 Frühlingszwiebeln

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)

250 g weiße Bohnen (Konserven)

125 g Mozzarella

1 Päckchen Knorr Tomato al Gusto, Kräuter,

Knoblauch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zucchini längs halbieren und aushöhlen. Die Hälften in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und in eine Auflaufform setzen.

Zucchinifileisch hacken, Zwiebeln in Ringe schneiden, Thunfisch und Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten mit Tomato al Gusto vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini damit füllen.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden und darüber streuen.

Bei 225°C ca 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

170 kcal, 4,7g Fett, 21,18 Fett%

Beilagen

Dazu schmeckt Kartoffelbrei oder Baguette, und ein grüner Salat

Eingetragen von Lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1039**

[Zurück] [Drucken]

Schnelles Haferbrot

Zutaten (für 8 Portionen)

330 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
2 EL Honig
75 g Haferflocken
375 ml Buttermilch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ofen auf 190°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder leicht mit Backspray besprühen. Mehl, Backpulver, Salz, Honig und 50 g der Haferflocken in einer großen Schüssel vermischen. In die Mitte der Mehlmischung eine Mulde drücken. Buttermilch nach und nach in die Mulde gießen und verrühren. Die restlichen 25 g Haferflocken auf einer sauberen Arbeitsfläche verteilen. Den Teig auf die Flocken setzen und ein paar mal kneten, bis er rund und glatt ist. Teig auf das Backblech legen und mit einem scharfen Messer ein gut 1 cm tiefes X einritzen. Etwa 35 Min. backen, bis das Brot hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen. Vor dem Anschneiden auf einem Gitter leicht abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

234 kcal, 1,9g Fett, 7,31 Fett%

Bemerkung

Meistens braucht man bei der Menge Buttermilch auch mehr Mehl, damit der Teig fest wird. Aber das ist o.k. Das schöne an diesem Brot ist, dass man es wirklich schnell backen kann, ohne sich lange mit Hefe o.ä. rumzuschlagen. Und es ist echt lecker!

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **695**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Bohnen-Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Kartoffeln
250 g grüne Bohnen
10 g Olivenöl
265 g Kidney-Bohnen
250 ml Klare Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
3 Stengel Bohnenkraut
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln längs vierteln oder achteln. Grüne Bohnen längs in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Kartoffeln in heissem Öl unter Wenden fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Bohnenstreifen und abgetropfte Kidney-Bohnen auf den Kartoffeln verteilen. Brühe, Lorbeerblatt und Bohnenkrautblätter zugeben. Das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen und in der geschlossenen Pfanne etwa 15 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 6g Fett, 15,43 Fett%

Eingetragen von Tony Caravan toca@mail.com.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1027**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schneller Mandarinenkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

250 g Zucker

350 g Mehl

300 g Quark (0,2% Fett)

1 P. Backpulver

700 g Mandarinen (abgetropft)

50 g Zucker

40 g Mandelblättchen

50 g zerlassene Butter

Ø Bewertung



9 Bewertungen

10 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier schaumig schlagen und 250g Zucker nach und nach dazu geben. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Quark verrühren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die abgetropften Mandarinen darauf verteilen. Zucker und Mandelblättchen mischen und über den Kuchen streuen.

Backen bei 180°C. 25 Minuten Backzeit. Butter zerlassen und auf den noch heißen Kuchen geben.

Nährwerte pro Portion

323 kcal, 7,6g Fett, 21,18 Fett%

Bemerkung

Das Rezept ist nicht auf meinem Mist gewachsen. Ich habe es auch aus dem Internet. Bei www.lowfett.de gefunden. Ich habe es schon nachgebacken und es hat meiner Familie geschmeckt. Ich bin auch über die so eben notierte Internet Adresse an diese gekommen. Laßt es Euch schmecken.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2026**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Curryreis mit Putenfleisch

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Putenbrust, ohne Haut, gebraten
1 Stauce Chicoree
1 Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
1 Banane
50 g Reis
40 g Miracel Whip Joghurt
1 EL Zitronensaft
2 TL Curry
2 TL Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung

Den Reis kochen, abgießen und dann bereitstellen, das Putenfleisch würfeln. Die Banane pellen. Die Frühlingszwiebel putzen und waschen. Beides schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Chicoree putzen, die äußeren Blätter entfernen. Einige knackige Blätter auf dem Teller ausbreiten, den Rest längs halbieren und dann in Streifen schneiden.

Eine Sauce aus Salatcreme (Miracel Whip Joghurt), Zitronensaft, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer rühren.

Den Reis mit Putenwürfeln, Frühlingszwiebeln und Chicoreestreifen mischen. Die Bananenscheiben darauf verteilen. Die Currysauce darüber gießen und alles einmal vorsichtig mischen. Den Reissalat auf den Chicoreeblättern anrichten.

VARIANTEN:

zu diesem Reis mit Currysauce passen außer Putenfleisch auch gebratenes Hähnchenfleisch, gebratenes Geflügel- oder Kalbsleber. Statt Banane können Sie 1 Pfirsich, 1 Nektarine oder 1 süßlichen Apfel nehmen, denn diese Früchte lassen sich gut mit Chicoree und Frühlingszwiebeln kombinieren.

Nährwerte pro Portion

494,1 kcal, 6,54g Fett, 11,91 Fett%

Bemerkung

Hundertfach bei mir zuhause erprobt! Einfach lecker und klasse an heißen Tagen!

Eingetragen von F. Schmidt-Nunez.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1730**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Nudeln mit Paprikarahmsauce

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Schlagsahne, 30% Fett

500 g Nudeln

150 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

700 g Paprika

10 g Olivenöl

10 g GEFRO Suppe (Brühe)

250 ml Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln abkochen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Die Hälfte als Garnitur zur Seite legen.

Paprika putzen, waschen und kleinschneiden. Frühlingszwiebeln und Paprika in Olivenöl dünsten. Wasser und Brühe zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Sauce pürieren und mit Sahne verfeinern, mit den restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

502 kcal, 7g Fett, 12,55 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat

Bemerkung

Man kann die Sahne auch weglassen und das Gemüse nur in Brühe garen dann wird es weniger fett.

Eingetragen von Sandra@marillion.net.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1311**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bananen-Quark-Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Eigelb
2 Eiweiß
150 g Orangensaft
20 g Weizenmehl
250 g Magerquark
15 g Zucker
20 g Vanillinzucker
175 g Banane
10 g Speisestärke
10 g Zimt

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Banane zerdrücken und den Magerquark abtropfen lassen. Dann mit einem Eigelb, 10 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, Mehl und einem Spritzer Zitrone mit einem Mixer glattrühren. Dann die zwei Eiweiß zu Eischnee fest schlagen und unterheben. Die Masse in eine beschichtete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 Min. backen. In der Zwischenzeit Orangensoße herstellen: 150 ml Orangensaft mit 5 g Zucker, Speisestärke und Zimt aufkochen. Die Soße schmeckt warm und kalt!

Nährwerte pro Portion

377 kcal, 3g Fett, 7,16 Fett%

Eingetragen von Sandra@marillion.net.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1214**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mohnguglhupf (Hefekranz)

Zutaten (für 12 Portionen)

Teig:

2 Eigelb

100 g Joghurt 1,5% + 1 EL Grieß

100 g Feinkristallzucker

200 ml 1,5%

500 g Weizenmehl

42 g Hefe (Würfel)

Schale von einer 1/2 Zitrone

Fülle:

150 g Mohn

60 g Staubzucker (Puderzucker) oder Honig

20 g Vanillinzucker

2 cl Rum

Zimt

Schale von einer 1/2 Zitrone

Milch nach Bedarf

Mit Wasser verdünntes Ei zum Besteichen

Zubereitung

Hefe in der Hälfte der lauwarmen Milch auflösen. Mit etwas Mehl zu einem weichen Vorteig verarbeiten. Oberfläche mit Mehl bestauben. An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis der Teig grobe Risse zeigt. Das restliche Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem erwärmten Joghurt-Grieß-Gemisch, der lauwarmen Milch, dem Vorteig und den restlichen Zutaten so lange schlagen bis der Teig geschmeidig und glatt erscheint. Teig an einem warmen Ort zugedeckt 1/2 Std. gehen lassen. Mohn, Zucker, Rum, Zitronenschale und Zimt mit so viel HEISSER Milch verrühren, daß eine steichfähige Masse entsteht. (Man kann zuletzt noch 70 g Rosinen einmengen)

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca 4 mm dünn ausrollen, mit Mohnfülle bestreichen, einrollen, Rolle halbieren. Halbe Rolle in gefettete, bemehlte Gugelhupfform legen, mit verdünntem, versprudeltem Ei besteichen. Die Zweite Hälfte darauflegen, Teigenden gut zusammendrücken und zugedeckt aufgehen lassen (bis "zwei Finger breit" unter dem Rand der Form) Im vorgeheizten Backrohr backen. Gugelhupf in der Form überkühlen lassen, stürzen und vollständig erkalten lassen. Evtl. mit Zucker und Mohn betreuen.

Backrohrtemperatur: 180°C

Backdauer: 50-60 Min.

Nährwerte pro Portion

297 kcal, 7,3g Fett, 22,12 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **621**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Farfallesalat mit Spargel und Lachs

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Farfalle

200 g Spargelspitzen

100 g Lachs, geräuchert, zerpfückt

1 Zitrone, ausgepresst

1 EL Pistazien, gehackt

1 EL frisches Basilikum, gehackt

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Farfalle al dente kochen. Spargelspitzen garen und klein schneiden. Farfalle, Spargel, Lachs, Zitronensaft, Pistazien, Basilikum und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Circa zwei Stunden im Kühlschrank kühlen und bei Raumtemperatur servieren.

Nährwerte pro Portion

630 kcal, 17,1g Fett, 24,43 Fett%

Bemerkung

Für 2 Personen sind die Portionen sehr übersichtlich.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1018**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Currytopf	23.07.2001	noch nicht bewertet
Kirsch-Streusel-Schnecken	23.07.2001	noch nicht bewertet
Gemüsepfanne	22.07.2001	noch nicht bewertet
Gyros Pita	22.07.2001	4 Bewertungen
Indianer-Auflauf (süß)	22.07.2001	1 Bewertung
Olivenfladen	22.07.2001	noch nicht bewertet
Möhren-Zucchini-Kuchen	21.07.2001	1 Bewertung
Erdbeerkuchen vom Blech	21.07.2001	noch nicht bewertet
Lasagne	20.07.2001	1 Bewertung
Blumenkohlaufauf II	19.07.2001	3 Bewertungen
Blueberry Muffins II	19.07.2001	2 Bewertungen
Toast Hawaii II	19.07.2001	noch nicht bewertet
Hirtentopf I	18.07.2001	6 Bewertungen
Maisbrot	18.07.2001	noch nicht bewertet
Arabischer Pudding	18.07.2001	noch nicht bewertet
Feiner Teekuchen	18.07.2001	noch nicht bewertet
Schokoladenkranzkuchen	18.07.2001	5 Bewertungen
Taco Salad	18.07.2001	noch nicht bewertet
Mexikanische Maissuppe	18.07.2001	noch nicht bewertet
Salsa Roja	18.07.2001	1 Bewertung
Zucchini Schiffchen	18.07.2001	noch nicht bewertet
Aprikosenkuchen mit Guß	17.07.2001	noch nicht bewertet
Kartoffel-Gratin II	17.07.2001	1 Bewertung
Gratinierter Zuccinaufauf	16.07.2001	4 Bewertungen
Fisch "Veracruzana"	16.07.2001	2 Bewertungen
Eintopf mit Kasseler	16.07.2001	1 Bewertung
Kartoffel-Zucchini-Gratin	16.07.2001	2 Bewertungen
Apfelkuchen	15.07.2001	1 Bewertung
Chicken-Nuggets	13.07.2001	1 Bewertung

Spaghetti Bolognese

13.07.2001

👍👍👍👍👍 3 Bewertungen

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 **36** 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Currytopf

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Hähnchenbrust
1 große Zwiebel
2 kleine Paprikaschoten
2 El Distelöl
3 Knoblauchzehen
1 Tl. Ingwerpulver
2 El Currypulver
1 Tl Curkuma
1 El Sambal Oelek
1 Prise Gemüsebrühe Instant
1 Tl Zitronensaft
1/2 El brauner Zucker
Salz
200 ml Kokoscreme Dose (65 % Kokosanteil)
200 ml Wasser
300 g TK-Brokkoli
2 gestr. El Soßenbinder
240 g Reis

Zubereitung

Hähnchenbrust würfeln. Zwiebel, Paprika und Knoblauch fein hacken. Kokosmilch mit dem Wasser vermischen. Hähnchenwürfel im heißen Öl anbraten, Zwiebel / Paprika / Knoblauch dazugeben und dünsten. Curry, Curkuma und Ingwer dazugeben, die Kokosmilch mit dem Wasser angießen, aufkochen. Zitronensaft, Sambal Oelek, Brühepulver, Zucker und Salz zugeben. 40 min köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Dann Brokkoli dazugeben und nochmal 20 min garen.
Mit Soßenbinder andicken und mit dem Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

922 kcal, 46g Fett, 44,9 Fett%

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1489**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Kirsch-Streusel-Schnecken

Zutaten (für 18 Portionen)

Hefeteig:

300 g Mehl

125 ml Milch (0,3 % Fett)

1 P. Trockenhefe

50 g Zucker

50 g Lätta

1 Ei

Streusel:

125 g Lätta

250 g Mehl

1 TL Zimt

100 g Zucker

1 Eigelb

Füllung:

100 g Amaretti

600 g Kirschen (Glas)

100 g Aprikosenkonfitüre

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fuer den Hefeteig das Mehl in ein Schüssel sieben. die Milch leicht erwärmen. Hefe, Salz, Zucker, weiche Butter, lauwarme Milch und Ei zugeben. Alle Zutaten mit dem Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten hehen lassen.

Für die Streusel die Butter zerlassen. Mehl, Zimt, Zucker, Eigelb und die geschmolzene Butter zuerst mit den Knethaken des Handrühreres, dann mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Kalt stellen.

Für die Füllung die Kekse hacken. Die Kirschen entstielen, waschen und entsteinen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und dünn mit Mehl bestäuben. Den Hefeteig darauf zu einem 36x25 cm grossen Rechteck ausrollen und mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen. Die Kekse daraufstreuen, die Kirschen auf den Keksen verteilen. Die Teigplatten von der langen Seite her fest aufrollen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen, die Streusel halbieren. Mit der einen Hälfte jeweils 9 Häufchen auf die Bleche streuen. Die Schnecken daraufsetzen und andrücken. Mit den übrigen Streuseln bestreuen und 10 Minuten gehen lassen. Nacheinander im Ofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

260,5 kcal, 6,3g Fett, 21,77 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **837**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gemüsepfanne

Zutaten (für 1 Portion)

1 gelber Paprika
1 roter Paprika
1 mittelgroße Zwiebel
250 g Champion(frisch)
4 mittelgroße Möhren
2 EL Sojasoße
1 EL scharfen Senf
1 TL Olivenöl
50 g Vollkornnudeln
Gut wenn man eine WOK-Pfanne hat, wenn nicht eine etwas höhere Pfanne nehmen !

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Paprika putzen, waschen und in ca. 3*3cm große Stücke schneiden

Zwiebel in feine Streifen schneiden und in der Mitte nochmal halbieren. Champions putzen und vierteln ! Möhren in dünne Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebeln mit den Möhren sofort dazu geben,nach 10 Min.,Champions und Paprika dazu ,danach die Sojasoße und den Senf mit einrühren ! Alles zusammen noch ca. 5Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen(schmeckt auch mit Reis oder Kartoffeln) und zum Schluß in die Gemüsepfanne unterheben ! Je nach Geschmack , kann sich ja jeder noch Gewürze dazutun (bitte kein Salz). Sojasoße enthält schon Salz.

Nährwerte pro Portion

542 kcal, 7g Fett, 11,62 Fett%

Beilagen

mit im Gericht

Bemerkung

Man kann die Kochzeit so kürzen , wie knackig man es mag ! Ich gebe zu , meine Kochzeit ist mindestens 5Min. kürzer !

Eingetragen von Eurer Uli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1476**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gyros Pita

Zutaten (für 4 Portionen)

Fleischfüllung:

350 g Putenbrust

1 P. Maggi Fix für Pfannengyros

1 Zwiebel

Tsatsiki:

1 Becher Magerquark

1 kl. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/4 - 1/2 Gurke (je nach Geschmack)

Magermilch oder Mineralwasser zum

glatrühren

Pfeffer, Salz

4 Pita Brote (Durchmesser ca. 10-12 cm, zum auftoasten)

400 g Bunter Salat nach Wahl

Zubereitung

Fleisch und Zwiebel in Streifen schneiden und in eine große flache Schüssel legen. Würzmischung nach Packungsanleitung zubereiten (Öl weglassen) und über das Fleisch gießen. Durchrühren und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Magerquark in eine Schüssel füllen. Durch Zugabe von Magermilch bzw. Mineralwasser cremig rühren. Gewürfelte Zwiebel und Gurke und den feingehackten Knoblauch hineinschneiden, mit Gewürzen abschmecken. Wem es zu dick ist - nochmals Milch oder Wasser beifügen und durchrühren.

Bunten Salat waschen und zerschnippeln.

Das Fleisch ohne Bratfett in eine beschichteten Pfanne geben und durchgaren lassen.

Pita Brot nach Anleitung toasten und öffnen (etwas weiter einschneiden, sonst bekommt man nichts durch die Öffnung ...)

Beide inneren Brotseiten mit Tsatsiki einreiben, Salat und als letztes das Fleisch einfüllen.

Nährwerte pro Portion

423 kcal, 2,4g Fett, 5,11 Fett%

Bemerkung

Für den Salat habe ich die Durchschnittskalorien der Gemüsesorten angegeben. Kann dann je nach Geschmack variiert werden - also mehr Gurken, oder mehr Tomaten etc.

Eingetragen von Dodo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2129**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



4 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Indianer-Auflauf (süß)

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Äpfel (säuerlich)

4 EL Ahornsirup

140 g Maisgrieß (f. Polenta)

1 Prise Salz

50 g Halbfettbutter

4 EL Honig

1 Prise Salz

500 g Frische Buttermilch, mit feinen

Butterflocken

1 EL Zitronensaft

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel waschen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform dünn mit Öl auspinseln, in die Form geben. Mit

Ahornsirup beträufeln.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Butter mit Honig erwärmen. Gut die Hälfte davon mit Maisgrieß, Buttermilch und Salz verrühren, auf den Äpfeln verteilen.

Restliche Butter-Honig-Mischung mit Zitronensaft mischen, den Auflauf damit beträufeln.

Ca. 1 Std. backen.

Nährwerte pro Portion

880 kcal, 18g Fett, 18,41 Fett%

Bemerkung

Tip: Butter evtl. durch Joghurt (0,1 %) zur Hälfte oder ganz ersetzen. Evtl. dann Butteraroma von Spinnrad dazugeben.

Originalrezept schmeckt aber besser!

Aufrufe seit 04.06.2001: **996**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Olivenfladen

Zutaten (für 8 Portionen)

250 g Pellkartoffeln
1 P. Trockenhefe
250 g Pastamehl
400 g Pizzamehl
2 TL grobes Salz
1 TL Oregano, getrocknet
80 g schwarze Oliven ohne Stein
400 ml lauwarmes Wasser

evtl. etwas Olivenöl zum Bepinseln
grobess Salz zum Bestreuen
Oregano zum Bestreuen

Zubereitung

Die warmen Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Hefe, Salz, Oregano, den zerkleinerten Oliven und dem Wasser zu einem Teig vermengen.

Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und Fladen daraus formen (ich hatte sie so groß gemacht, daß auf einem Backblech 4 Stück Platz hatten). Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen. Evt. mit Olivenöl hauchdünn bepseln (ist trotzdem noch LF!!), mit etwas grobem Salz und Oregano bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C ca. 15 - 20 Minuten backen. Die Fladen sollten eine goldgelbe Farbe haben.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 7,3g Fett, 17,5 Fett%

Bemerkung

Es sind 20 g Olivenöl zum Bestreichen miteingerechnet.

Das ursprüngliche Rezept ist mit 150 g Oliven (dann sind es 3105,77 kcal und 81,21 g Fett = 23,53 %) gesamt.

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **584**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Möhren-Zucchini-Kuchen

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Grünkernmehl
30 g Hefe (Würfel)
1 1/2 TL Paprika edelsüß
1/2 TL Salz
250 g Möhren (Karotten)
100 g Zucchini
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
150 g Joghurt 0,1 % Fett
3 Eier
1/2 Bund Petersilie
70 g Allgäuer Emmentaler (leicht)
Öl, um die Form auszufetten

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe in 4 EL warmem Wasser auflösen. Das Mehl mit Paprikapulver und Salz vermischen, mit der Hefe und ca. 12 EL warmem Wasser zu einem Teig verkneten. 30-40 Min. gehen lassen.

Möhren und Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, Möhren ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren,

Zucchini ca. 3 Min. Abgießen, abschrecken.

Zwiebel und Knoblauch feinhacken, mit ein bißchen Wasser in einer Pfanne andünsten.

Für den Guß Petersilie fein hacken, mit Joghurt und den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

30-cm-Springform dünn einölen, mit Teig auslegen, Rand hochdrücken. Das Zwiebel-Knoblauch-Gemisch auf den Teig geben, verteilen. Möhren- und Zucchinischreiben entweder einfach draufgeben oder schön drapieren. Guß draufgießen.

Mit dem geraspelten Käse bestreuen.

Bei 180 Grad ca. 1 Std. im Backofen lassen (vorheizen).

Nährwerte pro Portion

431 kcal, 9g Fett, 18,79 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch kalt sehr lecker. Etwas fürs Büffet zum Aus-der-Hand-essen. Guten Appetit!!! (Hab ich grad zum Kindergarten-Sommerfest gemacht!)

Eingetragen von Biggi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **762**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Erdbeerkuchen vom Blech

Zutaten (für 20 Portionen)

6 Eier

72 g Sonnenblumenöl = 6 EL

500 ml Milch 1,5%

250 g Weizenmehl

250 g Magerquark

240 g Zucker

6 g Backpulver

1000 g Erdbeeren

36 g Original Pudding Vanille-Geschmack

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Teig:

6 Eier, 6 El Öl und 200 gr. Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes sehr schaumig rühren. Der Zucker muß sich ganz aufgelöst haben. Nun das gesiebte Mehl und das Backpulver unterheben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im auf 175°C vorgeheizten Umluftherd etwa 25 Min. goldbraun backen. Gut auskühlen lassen.

Belag:

Die Erdbeeren putzen und halbieren, mit 40 gr. Zucker und der Milch einen Pudding kochen, etwas abkühlen lassen und den Quark unterrühren. Die Masse auf den Boden streichen und mit den Erdbeeren belegen. Nach Geschmack mit etwas Zucker bestreuen, oder aus 2 Tütchen roten Tortenguß einen Guß herstellen und auf den Kuchen verteilen. Den Guß habe ich nicht mitberechnet. Er ist aber fettfrei also in jedem Fall LF.

Nährwerte pro Portion

192 kcal, 5g Fett, 23,44 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **829**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Lasagne

Zutaten (für 8 Portionen)

500 g Putenbrust, ohne Haut
200 g Schmelzkäse 10% F.i.Tr.
600 ml Milch 1,5%
100 g Champignons, frisch
300 g Nudeln
50 g Zwiebeln
100 g Paprika
1000 g Tomaten, Konserve
30 g Stärkemehl
1 Knoblauchzehe
Zum Würzen:
Pfeffer
Salz
Paprika
Muskat

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für die Tomatensosse:

Die Putenbrust im Mixer zu Gehacktem zerkleinern. Die Paprika (1 rote und 1 grüne) in kleine Stücke zerkleinern. Eine Zwiebel fein hacken. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Das Gehackte in einer hohen Pfanne scharf anbraten und mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Wenn das Fleisch gebräunt ist, die Paprika, Zwiebel, und Champignons hinzufügen und noch ein paar Minuten mitbraten. Wenn alles gut gebräunt ist, die Tomaten (möglichst pürierte nehmen) hinzugießen. Eine Knoblauchzehe dazuquetschen. Noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Für die Käsesauce:

Von den 600 ml Milch 1 Tasse abnehmen und mit dem Stärkemehl anrühren. Den Rest von der Milch in einem Topf aufkochen. Wenn die Milch kocht, die Tasse Milch mit der Speisestärke hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen. Dabei ständig umrühren, damit diese nicht ankoht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Schmelz-käse hinzufügen und gut durchrühren.

Wenn die Saucen fertig sind kann man die Lasagne schichten.

Zuerst kommt eine Lage Tomatensauce in die Auflaufform. Dann mit Lasagneplatten bedecken. Danach kommt wieder Tomatensauce auf die Platten und danach die Käsesauce. Wieder mit Lasagneplatten bedecken (Dies kann man solange wiederholen, bis die Tomatensauce aufgebraucht ist). Zum Schluß die letzte Lage mit Lasagneplatten bedecken. Obenauf kommt nur noch Käsesosse, so daß die Nudelplatten gut bedeckt sind.

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und ca. 45 Min in den Backofen. Die letzten 15 Min. die Folie abnehmen damit die Lasagne eine schöne Farbe bekommt.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 4g Fett, 12 Fett%

Beilagen

Als Beilage könnte man hierzu einen grünen Salat reichen.

Bemerkung

Das Rezept kann man auch mit Rinderhack oder Gehacktem halb/halb machen, es ist dann immer noch lf kommt dann jedoch schon nahe an die 30 % ran.

Eingetragen von Beate.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2058**

[Zurück] [Drucken]

Blumenkohlauflauf II

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Eier

500 g Kartoffeln

100 g Romadur 20% F.i.Tr.

100 ml Milch 1,5%

500 g Blumenkohl

200 g Tomaten, Konserve mit Kräutern

Pfeffer

Salz

Muskat

Kräuter

Cayennepfeffer

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl waschen und kleine Röschen abteilen. Die Kartoffel-Scheiben in Salzwasser ca. 5 min. kochen, den Blumenkohl dazugeben und ca. 3 min vorkochen.

In der Zwischenzeit den Romadur 20% mit "Außenhaut" in kleine Würfel schneiden und mit den Tomatenstücken mischen.

Die Eier mit der Milch verquirlen und kräftig würzen.

Kartoffeln, Blumenkohl, Tomaten und Käse mischen.

Eine Auflaufform etwas einfetten.

Alles zusammen einfüllen und die Milch-Eier-Mischung darüber gießen.

Das Ganze ca. 25 min in den vorgeheizten Backofen (Umluft 180°C) stellen.

Nährwerte pro Portion

444 kcal, 11,5g Fett, 23,31 Fett%

Bemerkung

Das ganze schmeckt auch sehr gut mit Brokkoli.

Eingetragen von Britta.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2093**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Blueberry Muffins II

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Tassen Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1/4 TL Salz
1/3 Tasse Zucker
1 Ei
1/4 Tasse Orangensaft
2 EL Maiskeimöl oder geschmolzene Butter
1 TL Vanilleextrakt
250 g Vanillejoghurt (Lowfat)
1 Tasse Blaubeeren (Heidelbeeren), frisch
oder gefroren (auftauen lassen)
1 EL brauner Zucker

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die erste 5 Zutaten mischen. Ei mit Saft, Öl, Vanille und Joghurt schaumig schlagen. Beide Massen nur ganz kurz mischen. Beeren dazugeben und kurz mischen. Den Teig in die Muffinbackform geben und mit braunem Zucker bestreuen. 18 Min. bei 200°C backen.

Nährwerte pro Portion

222 kcal, 3,5g Fett, 14,19 Fett%

Bemerkung

1 Tasse = 250 ml. Fassungsvermögen

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1846**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Toast Hawaii II

Zutaten (für 1 Portion)

2 Scheiben Toast-Scheibletten 45% F.i.Tr.
2 Scheiben Delikateß Kochschinken
2 Scheiben Weißbrot, Weizen
2 Scheiben Ananasringe in eigenem Saft,
Konserven

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kochschinken auf das Weißbrot legen, abgetropfte Ananasscheibe auf den Kochschinken, drüber den Käse ab in den Ofen bei 200 Grad überbacken bis der Käse leicht bräunlich ist. Fertig.

Nährwerte pro Portion

534,4 kcal, 12,4g Fett, 20,88 Fett%

Bemerkung

Mache ich schon mal abends wenn ich von der Arbeit komme.
Schmeckt lecker und geht schnell.

Eingetragen von Elisabeth.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1002**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Hirtentopf I

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g mageres Schweineschnitzel, in Streifen
1 Ei Öl
150 g Lachsschinken, gewürfelt
1 große Zwiebel
1 Paprikaschote
1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgew.)
1 Mini-Dose Mais (130 g Abtropfgew.)
1 große Tomate, in Stücken
250 ml Zigeunersoße

Ø Bewertung



6 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch-Streifen im Öl anbraten und würzen. Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden, mit den Bohnen und dem Mais mischen, Fleisch und Schinkenwürfel unterheben. Alles in eine ungefettete Auflaufform geben. Die Tomatenstücke obendrauf legen und die Zigeunersoße darübergießen.
45 Min. bei 200°C im Backofen offen backen.

Nährwerte pro Portion

600 kcal, 15g Fett, 22,5 Fett%

Beilagen

Brot oder Kartoffelbrei.

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1758**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Maisbrot

Zutaten (für 12 Portionen)

60 g Butter

350 g feiner Maisgriess (Polenta)

2 Eier

500 ml Buttermilch

1 TL Salz

1 TL Natron

3 TL Backpulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mit etwas Butter zunächst eine 20 cm-Auflaufform oder Backform einfetten. Die restliche Butter in der Mikrowelle schmelzen.

Eier verquirlen, dann nacheinander Buttermilch, geschmolzene Butter und Salz hinzufügen. Maisgriess nach und nach zugeben und am Besten von Hand rühren. Der Teig sollte nicht zu fest werden.

Backpulver in den Teig sieben. Natron in 1 EL Wasser auflösen und zur Teigmischung geben. Teig umrühren, dann in die Form gießen.

Bei 190°C im vorgeheizten Ofen ca. 20 - 30 min backen. Das Brot sollte anfangen zu bräunen und oben eine leichte Kruste mit Rissen bekommen. Warm essen!

Nährwerte pro Portion

194 kcal, 7g Fett, 32,47 Fett%

Beilagen

Ergibt ca. 12 Stücke. Dazu paßt Chili oder Salsa Roja.

Bemerkung

Mit nur 40 g Butter hat es genau 30 %, das habe ich allerdings noch nicht ausprobiert.

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **843**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Arabischer Pudding

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Honig

500 ml Milch, H fettarme 1,5%

40 g Vanillinzucker

50 g Rosinen

10 g Pistazie

100 g Original Pudding Vanille-Geschmack

Zimt

Cardamon

Nelkenpulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vanillepudding nach Anweisung mit den 2 Beuteln Vanillezucker kochen, etwas abkühlen lassen und die gewaschenen Rosinen unterrühren. Den Pudding in 2 kalt ausgewaschene Dessertschalen geben und kalt stellen. Nach dem Erkalten auf Desserteller stürzen. Für die Garnitur den Honig leicht erwärmen, mit etwas Zimt, Cardamon und Nelkenpulver würzen und jeweils 1 EL über jeden Pudding geben. Mit jeweils 1 TL Pistazien dekorieren.

Nährwerte pro Portion

524 kcal, 6,5g Fett, 11,16 Fett%

Bemerkung

Bon Appetit!

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **771**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Feiner Teekuchen

Zutaten (für 0 Portion)

230 g Mehl
4 TL Backpulver
1 Prise Salz
120 g brauner Zucker
50 g geröstete und gehackte Haselnüsse
150 g Pflaumenpüree (Um 100g Pflaumenpüree
zu bekommen, pürieren Sie 80g
Trockenpflaumen mit 20ml Wasser im Mixer)
3 große Bananen
1 Ei
1 Eiweiß

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel gut miteinander mischen. Nüsse, Pflaumenpüree, mit der Gabel zerdrückte Bananen, Ei und Eiweiß dazugeben und zu einem Teig rühren. Die Teigmasse in eine gefettete kleine Kastenform füllen und den Teekuchen im vorgeheizten Backofen 70 bis 80 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit Stäbchenprobe.

Nährwerte pro Portion

157 kcal, 3g Fett, 17,2 Fett%

Eingetragen von Nina - nina.limbacher@gmx.de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1186**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schokoladenkranzkuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

300 g Vollkorn- oder Weißmehl

250 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

50 g Kakaopulver

3 TL Backpulver

500 ml Buttermilch

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Zucker, Vanillinzucker, Kakao und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Die Buttermilch dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig rühren. Die Masse in eine kleine Kranzform füllen und den Schokoladenkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe.

Nährwerte pro Portion

117 kcal, 1g Fett, 7,69 Fett%

Eingetragen von Nina - nina.limbacher@gmx.de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1225**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Taco Salad

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 TL Maiskernöl
- 2 Hähnchen- oder Putenbrustfilets
- 1 Eisbergsalat, klein geschnitten
- 2 Tomaten, in Würfeln
- 4 EL saure Sahne (10% Fett)
- 8 EL Mais
- 20 Tortilla Chips

Dressing:

- 1/4 TL Salz
- 4 EL Rotwein Essig
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1/2 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Worcestershire Sauce
- 1/2 EL Senf
- 1/2 EL Limettensaft
- 125 ml. Wasser
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

Für das Dressing: Alle Zutaten mischen und mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Das Hähnchen in Würfel schneiden und in einer Teflon-Pfanne mit 1 TL Öl kräftig anbraten. Etwas abkühlen lassen.
Den Salat, die Tomaten und das Dressing in einer Schüssel mischen.
Auf 4 Teller anrichten, mit Sahne, Mais und Tortilla Chips garnieren.

Nährwerte pro Portion

314 kcal, 10g Fett, 28,66 Fett%

Beilagen

Salsa Roja und Jalapeño Chilis separat reichen.

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **944**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Mexikanische Maissuppe

Zutaten (für 6 Portionen)

1 TL Olivenöl
1/2 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe
2 Tassen Mais (frisch, gefroren oder aus der Dose)
1/2 TL Kreuzkümmel
2 Tassen Gemüsebrühe (die von Gefro hat wenig Fett)
1/2 Tasse Milch (1,5%) oder Sojamilch
1 EL Cilantro
je 1 rote und grüne Paprikaschote, gewürfelt
Evtl.1 Chilischote

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und evtl. Chili in Öl andünsten. Mais, Kümmel und Brühe hinzufügen. 10 Min. köcheln lassen, bis der Mais weich ist. Alles purieren. Milch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Cilantro abschmecken.
Paprika separat reichen.

Nährwerte pro Portion

85 kcal, 2g Fett, 21,18 Fett%

Bemerkung

1 Tasse = 250 ml Fassungsvermögen

Die Suppe schmeckt hervorragend mit "Chile Chipotle", eine getrocknete, geräucherte Jalapeño-Chilischote.

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **866**

[Zurück] [Drucken]

Salsa Roja

Zutaten (für 6 Portionen)

1/2 kg Tomaten

1 kleine Zwiebel oder 5 Frühlingszwiebeln

4 EL gehackter Cilantro (Korianderblatt)

1 Chilischote

1 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

Evtl. etwas Knoblauchpulver, Oregano und Kreuzkümmel (gemahlen)

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten, Zwiebeln und Chili klein würfeln. Alles mischen und mit Cilantro, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Tex-Mex version, noch Knoblauch, Oregano und Kreuzkümmel zugeben.

Nährwerte pro Portion

44 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **995**

[Zurück] [Drucken]

Zucchini Schiffchen

Zutaten (für 2 Portionen)

10 ml Milch 1,5%

50 g Zwiebeln

100 g Tomaten

300 g Zucchini

100 g Delikates Koch-Hinterschinken

125 g Exquisa Frischkäse 5%

Maggi Würzmischung 6

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini längs halbieren, Kerne und etwas Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Die Hälften ca. 5 Min. kochen (geht auch in der Mikrowelle). Abtropfen lassen, mit Maggi Nr. 6 würzen. 15 Min. ziehen lassen. Zwiebel in feine Würfel, gekochten Schinken in Streifen schneiden. Tomate waschen, entkernen, würfeln. Alles mit Exquisa 5% und Milch verrühren, mit Maggi Nr. 6 würzen. Die Zucchinihälften damit füllen, in eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei Mittelhitze ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

316,7 kcal, 8,1g Fett, 23,02 Fett%

Beilagen

Toast oder Baguette

Eingetragen von Ute.

Aufrufe seit 04.06.2001: **626**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Aprikosenkuchen mit Guß

Zutaten (für 16 Portionen)

350 g Magerquark
200 g Zucker
2 P. Vanillezucker
4 Eier
50 g Sonnenblumenöl
4 EL Milch 1,5%
1 Prise Salz
250 g Mehl
1 P. Backpulver
1 kg frische Aprikosen oder 1 Dose 850 ml Aprikosen
(evtl. 1 TL Zimt)
100 g saure Sahne 10%

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In einer Rührschüssel 100 g Magerquark, 50 g Zucker, 1 P. Vanillezucker und 1 Ei verrühren. Nach und nach das Öl und die Milch zugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Quarkcreme geben. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und ruhen lassen. (Das ist wichtig, sonst klebt er zu sehr)

Die Aprikosen, waschen, halbieren und entsteinen. Eine Form von 32 cm Durchmesser mit etwas Öl auspinseln. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte ausrollen, in die Kuchenform legen und den Rand hochziehen. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen und mit den Früchten belegen.
50 g Zucker (evtl. mit 1 TL Zimt mischen) darüber streuen.

Die 3 Eier mit dem restlichen Zucker (100g), Vanillezucker, dem Magerquark (250g) und der sauren Sahne (100g) für den Guß verrühren. Den Kuchen damit überziehen und ca. 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

215 kcal, 5,5g Fett, 23,02 Fett%

Bemerkung

Ich hab ihn bis jetzt nur mit Dosen-Aprikosen getestet. Sie liegen kalorienmäßig etwas über den frischen Aprikosen, dafür habe ich dann auf das Bestreuen mit Zucker und Zimt verzichtet.

Eingetragen von Marion.

Aufrufe seit 04.06.2001: **699**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Gratin II

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Eier

1000 g Kartoffeln

200 g Saure Sahne

20 g Knoblauch

4 g Olivenöl (1 TL)

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen und schälen, in dünne Scheiben hobeln und ziegelartig in eine mit 1 TL Öl gefettete Auflaufform geben. Die saure Sahne und die 2 Eier vermengen und über die Kartoffeln geben. Den Knoblauch durch die Presse drücken und ebenfalls darübergeben. Abschmecken und für 1 Stunde bei ca. 175°C backen. Wer möchte kann auch den Knoblauch weglassen.

Nährwerte pro Portion

292 kcal, 9g Fett, 27,74 Fett%

Beilagen

Grünen Salat

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1837**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gratinierte Zucciniauflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Feta-Käse 45% F.i.Tr., klein gewürfelt

250 g Magerquark

1 Ei

500 g Zucchini

1 Packung passierte Tomaten

Salz

Pfeffer

Petersilie

Oregano

Zimt

Knoblauchpulver

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Magerquark, Käse und Ei schaumig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini in Scheiben schneiden und mit den Tomaten, Kräutern und Gewürzen 10 Min. kochen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Quarkmasse bedecken.

Im Ofen (180°-200°C) 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 6g Fett, 22,5 Fett%

Beilagen

Cous-Cous oder Baguette

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1636**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fisch "Veracruzana"

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Oliven, grün
1 EL Kapern
1 TL Olivenöl
4 EL gehackte Petersilie
1 Dose Tomaten
400 g Alaska Seelachs Filets

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in Öl andünsten. Tomaten, Oliven, Kapern und Petersilie hinzufügen. 15 Min. köcheln lassen.

Den Fisch abspülen und in Stücke schneiden, zur Sosse geben und weitere 3 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 8g Fett, 28,8 Fett%

Beilagen

Reis und scharfe Pepperonis.

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1268**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Eintopf mit Kasseler

Zutaten (für 6 Portionen)

1000 g Kartoffeln
500 g Kasseler (Schwein)
2 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)
400 g Sellerie
400 g Bohnen, grün
400 g Möhren (Karotten)
Lorbeerblätter

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles Gemüse putzen und kleinschneiden (ich hab gefrorene Bohnen verwandt) der Rest war frisch. Zusammen alles in einen Topf geben, das Kassler am Stück drauflegen, Brühe dazugießen und alles ganz sachte köcheln lassen. ca. 1 Stunde. Evtl. etwas Brühe dazugießen. Wer möchte kann auch noch die letzte Viertelstunde Weißkohlblätter kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Alles abschmecken mit den üblichen Gewürzen (Maggi, Pfeffer, etc. etc.)

Schmeckt aufgewärmt am Besten.

Nährwerte pro Portion

389 kcal, 7,6g Fett, 17,58 Fett%

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **928**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Zucchini-Gratin

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Kartoffeln
50 g Parmesan 32% F.i.Tr.
20 g Knoblauch
100 g Zwiebeln
400 g Zucchini
1 TL Klare Gemüsebrühe
200 ml Milch 0,3%
1 TL Gemüsebrühe

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, mit der Milch, dem TL Gemüsebrühe und Prise Muskat aufkochen, 5 min köcheln lassen.

Knoblauch und Zwiebel hacken und darunter mischen.

Zucchini in feine Scheiben schneiden.

Auffaufform mit etwas Öl ausreiben (ich nehme 1/2 TL mit Küchentuch). Abwechslend Kartoffelmasse und Zucchini schichten, mit Kartoffeln abschließen. Mit Parmesam bestreuen und für ca. 20 Minuten in den Ofen.

Nährwerte pro Portion

378 kcal, 8g Fett, 19,05 Fett%

Eingetragen von Anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1231**

[Zurück] [Drucken]

Apfelkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

2 Eier

100 g Halbfettbutter

300 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

250 g Magerquark

200 g Zucker

1000 g Apfel

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus einem Ei, der Butter, Salz, dem Mehl mit dem Backpulver und 100 g Zucker einen Mürbeteig zubereiten, wenn der Teig zu trocken ist etwas Wasser dazugeben, wenn er klebt 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Teig in eine 26-er Form geben, einen Rand hochziehen mit der Gabel den Boden einstechen.

Äpfel schälen, in Spalten schneiden und auf den Boden geben. Aus dem Quark, dem restlichen Zucker evtl. zimt und dem restlichen Ei einen Guß bereiten und über die Äpfel geben.

Bei ca. 175 Grad ca. 1 Stunde backen

Nährwerte pro Portion

385 kcal, 7,5g Fett, 17,53 Fett%

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1894**

[Zurück] [Drucken]

Chicken-Nuggets

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eiweiß

12 g Sonnenblumenöl

1000 g Putenbrust, ohne Haut

100 g Semmelbrösel (Paniermehl)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch waschen und trockentupfen, mit Gewürzen nach Belieben würzen, Eiweiß mit Öl steifschlagen, Erdnüsse zerhacken. Fleisch zuerst in der Eiweiß-Öl-Mischung wenden und dann mit der Erdnuss-Paniermehl-Mischung wenden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bei 190°C ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

392 kcal, 6g Fett, 13,78 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1107**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti Bolognese

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Nudeln
10 g Knoblauch
200 g Zwiebeln
400 g Paprika
12 g Olivenöl
50 g Tomatenmark
400 g Tomaten, Konserve
500 g Hackfleisch

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pasta al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, Hackfleisch dazu, dann Paprikawürfeln dazugeben und alles weichdünsten. Mit den Tomaten aus der Dose samt Saft ablöschen, würzen und evtl. mit Soßenbinder noch binden.

Nährwerte pro Portion

484 kcal, 11g Fett, 20,45 Fett%

Beilagen

Salat

Aufrufe seit 04.06.2001: **1687**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Bunter Nudelauflauf	13.07.2001		2 Bewertungen
Joghurt-Salatsoße	13.07.2001		noch nicht bewertet
Pasta mit Erbsen-Schinken-Soße	13.07.2001		noch nicht bewertet
Panierte Putenschnitzel mit Oven Fries	13.07.2001		noch nicht bewertet
Großmutter's Kartoffelstrudel	12.07.2001		noch nicht bewertet
Tomatensuppe I	11.07.2001		noch nicht bewertet
Gebratener Reis mit Hähnchenbrust	11.07.2001		2 Bewertungen
Zwiebelschnitzel I	10.07.2001		4 Bewertungen
Aubergine mit Paprikasauce und Reis	10.07.2001		noch nicht bewertet
Wiener Käsetorte	10.07.2001		1 Bewertung
Paprika-Brötchen	09.07.2001		4 Bewertungen
Pikanter Kartoffelschmarrn	08.07.2001		noch nicht bewertet
Tagliatelle mit Zucchini-Kräutersoße	07.07.2001		4 Bewertungen
Gemüse-Gulasch II	07.07.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Krebsuppe	07.07.2001		noch nicht bewertet
Spaghetti mit Knoblauch	05.07.2001		noch nicht bewertet
Barbecued Chicken-Wings	04.07.2001		1 Bewertung
Gebackene Kartoffeln	03.07.2001		noch nicht bewertet
Putenrollbraten (Bayerisch)	03.07.2001		1 Bewertung
Kidney-Bohnen-Pfanne	03.07.2001		1 Bewertung
Kartoffel-Krabben-Tortilla	03.07.2001		noch nicht bewertet
Gyros-Auflauf	03.07.2001		20 Bewertungen
Schokoknödel mit Bananen in Orangensauce	03.07.2001		noch nicht bewertet
Sauerkraut Lasagne	03.07.2001		1 Bewertung
Buttermilch-Ketchup-Soja-Marinade	03.07.2001		noch nicht bewertet
Puten-Geschnetzeltes	02.07.2001		3 Bewertungen
Puten-Schaschlik	02.07.2001		noch nicht bewertet
Balkan- Reispfanne	02.07.2001		1 Bewertung
Gefülltes Schweinefilet, gratiniert	02.07.2001		5 Bewertungen
Party-Poree-Salat	01.07.2001		1 Bewertung

Bunter Nudelauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 ml Milch 1,5%
100 g Saure Sahne
350 g Nudeln
250 g Tomaten
20 g Olivenöl
100 g Putenbrust, geräuchert
100 g geriebener Käse, 45 %
500 g Kaisergemüse
2 Würfel Gemüsebrühe

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und 500 g Kaisergemüse (oder anderes gemischtes Gemüse) darin bissfest dünsten. Gleichzeitig die Nudeln bissfest garen. Dann 500 ml Milch zu dem Gemüse geben und mit den Brühwürfeln, Pfeffer und Salz sehr kräftig würzen. Den geriebenen Käse darin schmelzen lassen und die saure Sahne dazugeben. Die Putenbrustwürfel und dazugeben. Die Nudeln vorsichtig unterheben und in eine beschichtete Auflaufform füllen. Die Tomaten in ganz dünne Scheiben schneiden und den Auflauf damit abdecken. Das Ganze kommt für 30 Minuten bei 160 - 180°C in den Backofen.

Nährwerte pro Portion

633 kcal, 19,6g Fett, 27,87 Fett%

Bemerkung

Die Menge reicht für ca. 4 - 5 Portionen.

Eingetragen von Dorothee.

Aufrufe seit 04.06.2001: **3437**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Joghurt-Salatsoße

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Joghurt 1,5%
10 g Knoblauch
50 g Zwiebeln
50 ml Essig (oder weniger)
Schnittlauch und andere Kräuter nach Geschmack
3 g Delikatess Senf
Salz
Pfeffer
Muskat je nach Belieben

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken nach Geschmack.

Nährwerte pro Portion

128 kcal, 2g Fett, 14,06 Fett%

Bemerkung

Ich weiß nicht, ob die Zugabe eines TL Öls machbar ist, wäre wichtig für die fettlöslichen Vitamine. Weiß aber nicht, ob dann noch lowfat.

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1411**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Pasta mit Erbsen-Schinken-Soße

Zutaten (für 4 Portionen)

500 ml Milch 1,5%

500 g Nudeln, gekocht

300 g Erbsen

10 g Knoblauch

100 g Zwiebeln

12 g Olivenöl (1 EL)

1 Kräuterlin, Gewürze nach Geschmack

(kein Salz)

2 - 3 EL Soßenbinder für helle Soßen

200 g Pilze, Konserve

200 g Putenbrust, geräuchert

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pasta nach Vorschrift al dente garen.

Für die Soße 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel mit Knoblauch andünsten, Erbsen und Pilze dazu (meine Erbsen waren gefroren und die Pilze waren frisch) und etwas andünsten mit der Milch ablöschen. Den Kräuterling dazu und nach Wunsch würzen (bei mir war es Pfeffer, Muskat usw.) Mit dem Soßenbinder binden, nochmals aufkochen und mit der Pasta servieren.

Nährwerte pro Portion

407 kcal, 4g Fett, 8,85 Fett%

Eingetragen von Bianca Riegger.

Aufrufe seit 04.06.2001: **990**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Panierte Putenschnitzel mit Oven Fries

Zutaten (für 4 Portionen)

1/2 Kilo Putenschnitzel (oder Hähnchenschnitzel)

1 EL Senf

etwas Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, Paprika

1 Tasse Paniermehl

1 EL Parmesankäse

1 EL süße Sahne

1/4 Tasse gehackter Petersilie

500 g Kartoffeln

2 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Putenschnitzel mit einer Mischung aus Senf und Gewürzen bestreichen.

Paniermehl mit Käse, Sahne und Petersilie mischen, Fleisch darin gleichmäßig wälzen.

Im Ofen 30 Min. (180°C) backen. Evtl. etwas Wasser, Brühe oder Weißwein am Rand der Backform gießen

Oven Fries:

Kartoffel, in Spalten geschnitten, mit 2 TL Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen. Ca. 30 Min. (180°C) backen.

Nährwerte pro Portion

346 kcal, 5,5g Fett, 13,01 Fett%

Eingetragen von Ana.

Aufrufe seit 04.06.2001: **998**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Großmutter's Kartoffelstrudel

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Weizenmehl

2 Eier

25 g Sonnenblumenöl

450 g Kartoffeln

75 g Saure Sahne

10 g Petersilie

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl mit Eiern, Öl, 1/4 TL Salz und 1/4 l lauwarmen Wasser gut verkneten, in Folie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf einem bemehlten Tuch ausrollen, dann sehr dünn ausziehen. Kartoffeln (gekocht) klein würfeln, auf dem Teig verteilen. Petersilie und saure Sahne darüber geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles aufrollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 min. backen.

Nährwerte pro Portion

370 kcal, 12g Fett, 29,19 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat/grüner Salat

Eingetragen von Cordelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **987**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomatensuppe I

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kleine Dose geschälte Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Basilikumblätter
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch hacken und in einem Topf andünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit pürieren und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 15 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter hinzugeben und servieren.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 0,67g Fett, 3,02 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **690**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gebratener Reis mit Hähnchenbrust

Zutaten (für 2 Portionen)

60 g Basmatireis
2 Stangen Lauch
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
200 g frische Champignons
200 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Rama Culinesse
Sambal Olek
Soja Sauce
Currypulver
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis aufstellen und 20 Minuten kochen lassen. Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Esslöffel Rama Culinesse in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse putzen, und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und das Gemüse im gleichen Fett anbraten. Das Fleisch dazu geben und alles gut durchbraten. Den fertigen Reis untermischen und alles nochmal 5 Minuten braten. Anschließend würzen.

Nährwerte pro Portion

333 kcal, 6g Fett, 16,22 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **2000**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zwiebelschnitzel I

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Putenbrust, ohne Haut

400 g Vollmilch, 3,5%

200 g Pilze, Konserven

240 g Reis

1 Beutel Zwiebelsuppe

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenbrust zu Schnitzeln schneiden und in eine Auflaufform geben.

Milch mit der Zwiebelsuppe vermischen und darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 1 Stunde goldbraun überbacken.

Nährwerte pro Portion

411 kcal, 4,2g Fett, 9,2 Fett%

Beilagen

Reis oder Nudeln

Aufrufe seit 04.06.2001: **2218**

[Zurück] [Drucken]

Aubergine mit Paprikasauce und Reis

Zutaten (für 1 Portion)

0,5 TL Zitronensaft
0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
0,5 TL frisch geriebene Zitronenschale
0,5 Knoblauchzehe
0,5 rote Chillischote
1 Prise Salz
1 TL Olivenöl
1 kleine Aubergine
1 kleine rote Paprika
1 Schalotte
50 g roher Reis

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Aubergine waschen, putzen und der Länge nach in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 30 min. ziehen lassen. Das Backrohr auf die Grillfunktion vorheizen. Die Paprikaschote halbieren, die Kerne entfernen und waschen. Paprikahälften mit der Innenseite nach unten auf einer Alufolie auf den Rost legen und im Backrohr 10 min. grillen, bis die Haut schwarz wird. Sodann ca. 5 min. auskühlen lassen, die Haut abziehen und dann klein würfeln. Chillischote waschen, putzen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch fein würfelig schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und beides darin dünsten. Die Aubergine abbrausen und gut mit einer Küchenrolle abtupfen. Den Rost mit Alufolie belegen und mit den Auberginenscheiben belegen. Mit Olivenöl bepinseln und je 5 min. auf beiden Seiten grillen. Dann mit Paprikapulver bestreuen und mit der Soße anrichten.

Paprikasoße:

Nun die Zwiebel, Knoblauch und Chilwürfel mit dem Mixstab grob zerkleinern. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vollkornreis:

Den Reis in kochendes Wasser einrühren, aufkochen lassen und auf kleiner Flamme kochen, bis er gar ist. Erst den fertig ausgedampften Reis mit Salz würzen.

Nährwerte pro Portion

319 kcal, 7g Fett, 19,75 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **913**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Wiener Käsetorte

Zutaten (für 8 Portionen)

125 g Weizenmehl
40 g Zucker
75 g Halbfettmargarine
1 Eigelb
1 Vanillezucker
1 TL Backpulver

Belag

40 g Halbfettmargarine
40 g Zucker
1 Vanillezucker
500 g Magerquark
2 Eigelb

Baisermasse

3 Eiweiß
125 g Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig kneten. In einer Springform (26 cm) bei 175°C 20 min. backen. Die Zutaten für den Belag alle kräftig rühren. Dann die Quarkmasse auf den noch warmen Kuchen geben und obenauf die Baisermasse streichen. Noch einmal 35 -40 min. backen.

Nährwerte pro Portion

304 kcal, 8,1g Fett, 23,98 Fett%

Eingetragen von Madlen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1222**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Paprika-Brötchen

Zutaten (für 12 Portionen)

675 g Mehl Type 550 (ich habe Type 812
genommen -sehr gut-!!)

1 P. Trockenhefe

2 TL Salz

1 EL Olivenöl

1,5 TL Tabascosauce

100 g rote Paprikaschote

300 ml lauwarmes Wasser

lauwarmes Salzwasser zum Bepinseln

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Hefe, Salz, die in ganz kleine Würfelchen geschnittene Paprikaschote, Tabasco, Öl und Wasser alles miteinander vermengen und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Teig nochmal durchkneten, 12 Brötchen daraus formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Mit Salzwasser bepseln und im vorgeheizten Backofen erst bei 220°C 10 Minuten, danach bei 200° C etwa 15 - 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

200,48 kcal, 1,48g Fett, 6,64 Fett%

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1086**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pikanter Kartoffelschmarrn

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g magerer Kochschinken

4 - 5 Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

2,5 EL Öl

2 EL Kräuter

750 g fertiger Kartoffelteig (1 Packung)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schinken würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides in 1/2 EL Öl anbraten.

In einer Schüssel Knödelteig mit der angebratenen Schinken-Zwiebelmischung vermengen.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Hälfte des Teiges

esslöffelweise in die Pfanne geben. Die Teigstücke von beiden Seiten knusprig braun braten.

Mit der anderen Teighälfte genauso verfahren. Mit Kräutern bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

362 kcal, 11,2g Fett, 27,85 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1039**

[Zurück] [Drucken]

Tagliatelle mit Zucchini-Kräutersoße

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Schinken-Streifen

1 Zehe Knoblauch

1 Zwiebeln

250 g Zucchini

1 EL Olivenöl

2 EL Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch,

Kerbel, Basilikum)

200 ml Klare Gemüsebrühe Maggi

125 g Tagliatelle

70 g Frischkäse Exquisa Vital (5% Fett absolut)

Ø Bewertung



4 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini waschen und klein schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, Zucchini dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten garen. Dann das Ganze mit dem Pürierstab pürieren. Den Frischkäse unterheben. Die Schinkenwürfel unterheben. Die Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tagliatelle nach Anweisung kochen und mit der Sosse servieren.

Nährwerte pro Portion

388,33 kcal, 10,54g Fett, 24,43 Fett%

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1065**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüse-Gulasch II

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
200 g Möhren (Karotten)
200 g Paprika
200 g Porree (Lauch)
200 g Tomaten
200 g Zucchini
1 EL Olivenöl
1 EL Petersilie
1/4 l Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zucchini, Tomaten und Paprika waschen und in grobe Stücke würfeln.

Karotten und Lauch waschen, schälen und grob würfeln. Knoblauch durch die Knoblauchpresse geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Karotten dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Paprika und restliches Gemüse dazugeben. Salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in Wasser (ohne Salz) kochen.

Die Kartoffeln mit dem Gulasch anrichten und mit viel Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

167 kcal, 3g Fett, 16,17 Fett%

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1476**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Krebssuppe

Zutaten (für 1 Portion)

- 150 g Kartoffeln
- 150 g Fenchel (1 kleiner)
- 100 g Tomate (1 mittelgrosse)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Flusskrebisfleisch (Kühlregal)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, Fenchel ebenfalls putzen und in Streifen schneiden, das Fenchelgrün aufbewahren.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Kartoffeln hineingeben, nach fünf Minuten die Fenchelstreifen hinzuzufügen.

Die Tomate in Würfel schneiden.

Sobald die Kartoffeln weich sind (probieren!), die Tomatenstücke und das Krebsfleisch in die Suppe geben.

Zum Servieren mit etwas Fenchelgrün bestreuen und evtl. noch mit Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

258 kcal, 2g Fett, 6,98 Fett%

Bemerkung

Die Suppe ist auch als Vorspeise für zwei Personen geeignet.

Eingetragen von elena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **353**

[Zurück] [Drucken]

Spaghetti mit Knoblauch

Zutaten (für 1 Portion)

80 g Spaghetti

2 - 3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

Peperoncino (ital. Gewürz) nach Geschmack

1 Prise Pfeffer

1 Messerspitze Jod-Salz

100 ml fettarme Milch 0,3%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken und in dem Olivenöl anbraten (Vorsicht - er darf nicht schwarz werden). Mit der Milch ablöschen und mit Peperoncino, Pfeffer und sehr wenig Salz abschmecken.

Dann nur noch die in der Zwischenzeit gekochten Spaghetti untermischen, kurz durchziehen lassen - fertig!

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Leider kenne ich die Nährwerte nicht - aber die "normalen" Knoblauch-Öl-Spaghetti haben ca. 650 kcal, werden aber mit 150 ml Olivenöl zubereitet.

Eingetragen von Nicky (CatweazleN@aol.com).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1172**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Barbecued Chicken-Wings

Zutaten (für 4 Portionen)
16 Hähnchenflügel
Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Für die Marinade (1 Tag früher herstellen):

1 kleine Zwiebel
1 EL Erdnußöl
2 EL Worcestersoße
2 - 3 EL Rotweinessig
1 EL brauner Zucker
2 EL Ketchup
200 g Tomatenpüree
1 - 2 getrocknete Chilischoten
je 1 EL Orangen- und Zitronensaft
1/2 TL Salz

Zubereitung

Hähnchenflügel waschen und trockentupfen.

Zwiebel klein würfeln und im heißen Öl andünsten. Restliche Zutaten zugeben und unter rühren ca. 20 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Chilischoten entfernen. Soße über die Hähnchenflügel geben und abgedeckt über Nacht marinieren.

Backofen auf 230° vorheizen.

Hähnchenflügel herausnehmen. Marinade etwas abpinseln. Flügel auf ein mit Alufolie belegtes Backblech verteilen und pfeffern. Auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten braten.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Cole Slaw (amerikanischer Krautsalat), Salate, Baguette

Bemerkung

Funktioniert genauso mit Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrust.

[Anm. d. Red.: Hähnchen(-flügel) mit Haut sind nicht LF30.]

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1418**

[Zurück] [Drucken]

Gebackene Kartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g kleine festkochende Kartoffeln
etwas Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL getr. Thymian
50 gr. Schnittkäse (Leerdammer, Emmentaler usw.)
1 EL Creme Fraiche
Backpapier

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten und in 2 Hälften schneiden.

Ofen in der Zwischenzeit bei 200° vorheizen.

Die Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Den Käse raspeln. Nun alle Zutaten zusammen mischen.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. Ca. 25 Minuten backen.

Blech aus dem Ofen nehmen, die Kartoffeln wenden und die Schnittflächen mit der Masse bestreichen.

Die Kartoffeln für ca. 10 weitere Minuten in den Ofen zum überbacken geben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Schmeckt gut zu Chicken Wings, allem Ge grillten oder als Snack.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1455**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putenrollbraten (Bayerisch)

Zutaten (für 4 Portionen)

Mageren Putenrollbraten

Senf

Salz

Pfeffer

(anstelle der oben aufgeführten Gewürze kann auch eine Fertigmischung für Schweinebraten verwendet werden - sehr zu empfehlen)

Zwiebel

Knoblauch

Karotten

Gefro-Soße für Braten (www.gefro.de)

dunkles Bier

wenig Öl

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ofen auf 200° vorheizen.

Den Braten rundherum mit den Gewürzen (bzw. Gewürzmischung) und Senf einstreichen. Braten rundherum in wenig Öl von allen Seiten knusprig braun anbraten.

Braten in eine Form geben, Zwiebel, Knoblauch und Karotten dazu. Alles im Ofen ein paar Minuten mit etwas Wasser schmoren lassen. Bratensoße nach Packungsbeilage zubereiten. Hier kann bereits teilweise das Wasser durch Bier ersetzt werden.

Den Braten mit der Soße übergießen. Im Ofen ca. (je nach Gewicht) 1 - 1,5 Stunden braten. Während der Garzeit Fleisch immer wieder mit der Bratensoße und evtl. noch mit zusätzlichem Bier (ganz nach Geschmack) übergießen.

Nach Beendigung der Garzeit Braten aus der Soße nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse aus der Soße nehmen. Gemüse kann auch durchpassiert wieder in die Soße gegeben werden (ebenfalls nach Geschmack). Soße nochmals abschmecken und evtl. binden.

Fleisch in Scheiben schneiden.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Kartoffelknödel und Blaukraut

Bemerkung

Habe hierzu keine Nährwerte, ist aber 100 % lowfat.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1072**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kidney-Bohnen-Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

255 g Kidneybohnen (1 Dose)

100 g gekochter Schinken

1 Zwiebel

1 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Aromat (Knorr)

Cayenne-Pfeffer

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel in Würfel schneiden, mit Öl in der Pfanne glasig anbraten. Schinken ebenfalls in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben, bis der Schinken etwas anbrät. Jetzt die Kidney-Bohnen dazugeben (Flüssigkeit NICHT abschütten). Das ganze mit o.g. Gewürzen abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. FERTIG!

Nährwerte pro Portion

344 kcal, 7,85g Fett, 20,54 Fett%

Beilagen

Am Besten mit frischem Vollkorn- bzw. Bauern-Krustenbrot servieren.

Eingetragen von Juli.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1168**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Krabben-Tortilla

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 1 EL gewürfelter Schinken
- 6 Eier
- 200g Nordseekrabben
- Salz
- Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Katoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, in 2 EL Öl andünsten. Schinken mit dünsten, dann Katoffeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter Wenden hellbraun anbraten, Krabben zufügen. Eier verquirlen, darüber gießen. Abdecken, stocken lassen. Auf großen Teller gleiten lassen, das restliche Öl in Pfanne geben. Totilla wieder hineingeben, auf der anderen Seite bräuen lassen. Fertige Tortilla in Stücke schneiden.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 19g Fett, 38 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat

Bemerkung

Macht satt.

Eingetragen von Armin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **570**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gyros-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Kondensmilch 4%
150 g Hörnchennudeln ohne Ei
425 g Tomaten, Konserve
500 g Schweineschnitzel, mager oder Hähnchen-,
Putenbrust
1,5 Tüte Maggi Fix für Gyros (oder frische Zwiebeln
und Gyrosgewürz)
370 g Pilze, Konserve
200 g Du darfst Schmelzli
50 g Käseraspel Du darfst
Salz
Pfeffer
Oregano

Ø Bewertung



20 Bewertungen

26 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit Fix für Gyros (ohne Zugabe von Öl) marinieren. Gut durchziehen lassen. (Statt Fix für Gyros kann man auch Gyrosgewürz und frische Zwiebeln nehmen).

Die Zutaten in folgender Reihenfolge in eine große Auflaufform oder einen Bräter einschichten:
Gyros mit Marinade (roh), Nudeln (roh), Pilze, Tomaten mit Saft (evtl. vorher etwas kleinschneiden). Dann den Schmelzkäse in der Kondensmilch auflösen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

Den Auflauf mit der Käse-Soße übergießen und mit geriebenem Käse überstreuen. 1 Stunde bei 200°C zugedeckt backen, dann 15 Minuten ohne Deckel/Alufolie.

Schmeckt wie Urlaub in Griechenland!

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 11g Fett, 19,8 Fett%

Beilagen

Dazu passt frisches Baguette mit Salat (gemischt, Krautsalat)

Bemerkung

Im Original-Rezept wird Sahne (statt Kondensmilch) und Sahne-Schmelzkäse verwendet.

Nur zur Info für die, die nicht auf die Figur achten müssen *g*

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **3511**

[Zurück] [Drucken]

Schokoknödel mit Bananen in
Orangensauce

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Packung PFANNI Böhmishe Knödel
etwas Weizenmehl
80 g Nuss-Nougat-Creme
Salz
2 Bananen
1 EL Butter
1/4 l (250 ml) Orangensaft
1 EL Zucker
1 EL Speisestärke
5 EL süße Sahne

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knödelmischung mit den Knethaken des Handrührgerätes in 1/8 l kaltes Wasser einrühren und zu einem glatten Teig verkneten.

Mit bemehlten Händen den Teig nochmals durchkneten und 12 Knödel formen. Dabei jeweils 1 TL Nuss-Nougat-Creme in die Mitte geben. Knödel in einen großen Topf in reichlich kochendes, leicht gesalzenes Wasser legen. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht kochen lassen.

Bananen schälen, längs halbieren, jeweils in 3 Stücke teilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Bananen bei starker Hitze kurz anbraten, warm stellen. 200 ml Orangensaft mit Zucker und einer Prise Salz aufkochen. Speisestärke mit dem restlichen Orangensaft mischen, einrühren und kurz kochen lassen. Sahne zugeben und Bananenstücke darin erhitzen. Knödel mit der Soße servieren.

Nährwerte pro Portion

470,5 kcal, 14,5g Fett, 27,74 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **656**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sauerkraut Lasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Lasagneplatten
250 g Magerquark
2 Zwiebeln
400 g Paprika (geputzt)
500 g Sauerkraut
10 g Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 g Käsespäsel (du darfst)
25 ml Zitronensaft
100ml Gemüsebrühe
entrahmte Milch
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lasagneplatten nach Herstellerangabe zubereiten. Sauerkraut zerpfücken, Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Quark mit etwas entrahmter Milch glattrühren

Olivenöl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten, Tomatenmark, Sauerkraut und Paprika zufügen und kurz mit andünsten. Mit Zitronensaft und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen, Quark zufügen und abschmecken.

Lasagneplatten und Sauerkraut abwechselnd in eine Auflaufform einschichten. Als obere Schicht Sauerkraut. Mit Käse bestreuen und 30-40 Minuten bei 180°C backen.

Nährwerte pro Portion

1456 kcal, 34g Fett, 21,02 Fett%

Eingetragen von Tony Caravan (toca@mail.com).

Aufrufe seit 04.06.2001: **990**

[Zurück] [Drucken]

Buttermilch-Ketchup-Soja-Marinade

Zutaten (für 2 Portionen)
Für ca. 2 kg Fleisch
500 g Buttermilch 1,0%Fett
3 EL Gewürzketchup
3 EL Helle Sojasauce
1/2 EL gemahlene Ingwer
1/2 EL Pfeffer
1/2 EL Salz
2 EL Grillgewürz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und das Fleisch darin einlegen.
Am zartesten wird das Fleisch, wenn man es bereits 2 Tage vor dem Grillen einlegt.

Nährwerte pro Portion

208 kcal, 2,5g Fett, 10,82 Fett%

Bemerkung

Probiert doch mal bunte Gemüsespieße zu Grillen, kommt toll an.
Die Nährwertangaben sind ohne Sojasauce berechnet, ich konnte leider keine Angabe für die Sojasauce finden. Aber ich denke nicht das es was am Fettgehalt ändert.

Eingetragen von Yo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **633**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Puten-Geschnetzeltes

Zutaten (für 1 Portion)

200 g Kartoffeln
150 g Kohlrabi
150 g Möhren
1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)
125 g Putenschnitzel
1 TL Öl, Pfeffer
2 EL (30 g) saure Sahne
1 EL gehackte Petersilie
Salz

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. In 100 ml Wasser mit Brühe ca. 8 Minuten garen.

Fleisch in Streifen schneiden. Im heißen Öl ca. 5 Minuten braten, würzen. Gemüse mitsamt Brühe zugeben. Sahne einrühren und würzen. Kartoffeln abgießen. Alles anrichten, mit Petersilie bestreuen

Nährwerte pro Portion

380 kcal, 10g Fett, 23,68 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2385**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Puten-Schaschlik

Zutaten (für 4 Portionen)
400 g Putenbrustfilet
250 g kleine Champignons
2 mittelgroße Zwiebeln
150 g Kirschtomaten
8 Lorbeerblätter
2 EL (20 g) Öl
4-6 EL Tomatenketchup
etwas Zitronensaft
etwas Curry
100 g TK-Erbesen
8 Schaschlikspieße
Salz
weißer Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
Fleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und würfeln. Pilze putzen, waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen und evtl. halbieren.
Fleisch, Pilze, Zwiebeln, Tomaten und Lorbeerblätter im Wechsel auf die Spieße stecken und im heißen Öl unter Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Ketchup, Zitronensaft und Curry verrühren. Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis heben. Je 2 Geflügelspieße mit Reis und Soße auf einem Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 6g Fett, 16,36 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **947**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Balkan- Reispfanne

Zutaten (für 1 Portion)

30 g Langkornreis
75 g Schweineschnitzel
1 TL (5 g) Öl
150 g TK-Balkan-Gemüse
1 EL Tomaten-Chili-Sauce
Salz
Edelsüß-Paprika

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knapp 100 ml Salzwasser aufkochen. Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.
Fleisch waschen, abtupfen und in Streifen schneiden. Im heißen Öl braun anbraten, würzen. Gefrorenes Gemüse und 2 EL Wasser zufügen. 5-7 Minuten dünsten.
Reis und Gemüse mischen. Mit Chilisoße abschmecken.

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 10g Fett, 23,08 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2531**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefülltes Schweinefilet, gratiniert

Zutaten (für 6 Portionen)

125 ml Milch 1,5%
600 g Schweinefilet
200 g Kondensmilch 4%
250 g Spätzle
50 g Tomatenmark
300 g Blattspinat, tiefgefroren
60 g Light & Fine Käse (Lidl)
30 g Cognac

Ø Bewertung



5 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tiefkühlspinat unter Rühren auftauen lassen und mit Knoblauchpulver Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Das Schweinefilet in sechs Stücke teilen, in jedes Stück eine Tasche schneiden und innen und außen salzen und pfeffern.

Den aufgetauten Blattspinat in die Taschen füllen, so dass das Fleisch oben auseinander klafft und die Füllung gut sichtbar ist.

Milch und Kondensmilch mit Tomatenmark, Cognac, etwas Salz und einem gehäuften Eßlöffel Speisestärke in einer Auflaufform verrühren.

Die gefüllten Schweinefiletstücke in die Auflaufform setzen und jeweils mit einer halben Scheiblette belegen. Die Auflaufform in den auf 200°C vorgeheizten Ofen schieben und ca 20 bis 25 Minuten garen lassen. Während der Garzeit die Spätzle in Salzwasser kochen.

Fleisch mit Spätzle und Soße anrichten.

Nährwerte pro Portion

2073,25 kcal, 38,02g Fett, 16,5 Fett%

Bemerkung

Sehr lecker und auch für Gäste gut geeignet.

Light & Fine Käse-Scheibletten gibts bei Lidl in den Kisten mit den Scheiblettenkäsen. Es ist eine blaue Packung.

Eingetragen von Monika.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1452**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Party-Poree-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

7 Eiweiß

100 g Westf. Saftschinken

25 g Miracel Whip Balance

200 g Porree (Lauch)

150 g Joghurt 0,1 % Fett

300 g Ananasringe, Konserve

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier hart kochen, abkühlen lassen und Eigelbe entfernen (kann der Hund essen *g*), Schinken in kleine Würfel schneiden, Porre in hauchdünne Scheiben schneiden. Aus Joghurt und Miracel eine Soße zubereiten, etwas Ananassaft dazu, Pfeffer, Salz, evtl. brauner Zucker. Wer's scharf liebt, nimmt Sambal Olek. Paßt auf jede Fete oder zum Grillfest...;-)

Nährwerte pro Portion

594,5 kcal, 9g Fett, 13,62 Fett%

Beilagen

Brot oder mageres Grillfleisch

Eingetragen von Franziska.

Aufrufe seit 04.06.2001: **978**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Gabelspaghetti mit Schinken	01.07.2001		1 Bewertung
Rote Grütze	30.06.2001		noch nicht bewertet
Thunfischragout und Reis	29.06.2001		1 Bewertung
Birnen-Blechkuchen	28.06.2001		noch nicht bewertet
Windbeutel mit Quarkfüllung	28.06.2001		noch nicht bewertet
Schokokuss-Creme mit Erdbeeren	28.06.2001		1 Bewertung
Karibikzauber	27.06.2001		noch nicht bewertet
Heidelbeer-Pfannkuchen	27.06.2001		noch nicht bewertet
Erdbeersorbet	27.06.2001		noch nicht bewertet
Gemüse mit Couscousfüllung	27.06.2001		noch nicht bewertet
Trockenfrüchtetraum	27.06.2001		noch nicht bewertet
Spinatreis	27.06.2001		noch nicht bewertet
Schnelle Gemüsesuppe	27.06.2001		noch nicht bewertet
Reis-Mais-Thunfisch-Salat	26.06.2001		1 Bewertung
Ensalada Pico de Gallo	26.06.2001		noch nicht bewertet
Apfel-Kartoffel-Streuselkuchen	26.06.2001		1 Bewertung
Enchiladas Mexicana	26.06.2001		noch nicht bewertet
Paprika-Reis Topf	26.06.2001		1 Bewertung
Quark-Pfirsich-Kuchen	26.06.2001		1 Bewertung
Quarkkuchen ohne Boden	26.06.2001		4 Bewertungen
Weizenmehltortillas	25.06.2001		1 Bewertung
Bunter Nudelsalat	25.06.2001		1 Bewertung
Schneller Obstsalat	23.06.2001		1 Bewertung
Apfelsaftmuffins	23.06.2001		1 Bewertung
Zwiebel-Lauch-Kuchen	23.06.2001		4 Bewertungen
Grießauflauf mit Mango und Vanille	22.06.2001		noch nicht bewertet
Spargelrisotto mit Garnelen	22.06.2001		1 Bewertung
Beeren-Gelee mit Zimtjoghurt	22.06.2001		noch nicht bewertet

Gefülltes Hähnchen

22.06.2001

noch nicht
bewertet

Paprikapfanne mit Hackbällchen und Reis

21.06.2001

2 Bewertungen

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 **38** 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Gabelspaghetti mit Schinken

Zutaten (für 4 Portionen)

5 Eier

15 g Butter

160 ml Milch 1,5%

250 g Saure Sahne

250 g Delikateß Kochschinken

60 g Rohschinken-Würfel

500 g Eierteigwaren (Nudeln), ungekocht

100 g Zwiebeln

20 g Olivenöl

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gabelspaghetti ein paar Minuten kürzer kochen als angegeben, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebeln im Olivenöl leicht anbraten. Nudeln in einer Schüssel mit den gebratenene Zwiebeln, dem rohen und gekochtem Schinken vermischen. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten und die Nudeln hineingeben. Die Oberfläche glätten. Eier Milch und Sauerrahm vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Nudeln geben. Auf der Soße Butterflöckchen verteilen und den Auflauf in den vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene bei 200°C 30-40 min. backen. Goldbraun. Vor dem Servieren mit etwas Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion

825 kcal, 28,2g Fett, 30,76 Fett%

Eingetragen von Cordelia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1384**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Rote Grütze

Zutaten (für 3 Portionen)
Beeren der Saison, z.B.
je 100 g Kirschen, Heidelbeeren,
Johannisbeeren, Himbeeren
2 TL Speisestärke (ca. 15g)
etwas Zucker oder Süßstoff

Zubereitung

Früchte waschen, entsteinen oder vom Stiel befreien, Kirschen halbieren, mit etwas Wasser aufkochen, mit Zucker oder Süßstoff süßen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und unter die Beeren rühren. Kurz aufkochen, fertig. Abkühlen lassen.

Wer es sich leisten kann, isst dazu etwas Schlagsahne. Ich verzichte darauf oder verwende fettarmen Joghurt oder Kefir.

Nährwerte pro Portion

68,2 kcal, 1,5g Fett, 13,24 Fett%

Bemerkung

Berechnung : nur rote Grütze

Eingetragen von margit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **573**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Thunfischragout und Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

20 g Halbfettmargarine
20 g Weizenmehl
250 ml Klare Gemüsebrühe
250 ml Milch 1,5%
Salz, Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
100 g Erbsen, Konserve
20 g Sahne, 30% Fett
150 g Thunfisch

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Margarine schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit Brühe und Milch ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. kochen lassen. Sahne, Thunfisch und Erbsen zugeben. 3 Min. erhitzen, nicht kochen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis

Bemerkung

Das Ragout kann auch in Blätterteigpasteten gefüllt werden. Ist dann aber wohl nicht mehr lf.

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1277**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Birnen-Blechkuchen

Zutaten (für 20 Portionen)

Teig:

150 g Magerquark
90 g Halbfett-Margarine
1 Ei
2 P. Vanillinzucker
1 EL Kakaopulver
300 g Mehl
3 TL Backpulver
1 Pr. Salz

Belag:

1,5 kg Birnen
abger. Schale und Saft von 1 Zitrone
3 Eier
350 g Magerquark
150 g Exquisa Vital 5 % absolut
75 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
1 EL Stärke
1 Pr. Nelkenpulver

Zubereitung

Quark, Margarine, Vanillinzucker, Salz und Kakao ganz glatrühren. Mehl mit Backpulver mischen, etwa die Hälfte unterrühren, den Rest unterkneten. Wenn der Teig zu fest ist, 1-2 EL Wasser unterkneten. Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf mit einem Nudelholz ausrollen.

Die Birnen schälen, der Länge nach vierteln, Kerngehäuse und Schale entfernen. Birnen in nicht zu dünne Scheiben schneiden; vorsichtig mit Zitronenschale und -saft mischen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Eier trennen; Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Quark, Exquisa, Zucker, Vanillinzucker, Speisestärke und Nelkenpulver glatt rühren. Eischnee auf die Quarkmasse häufen und mit dem Schneebesen locker mischen.

Birnen auf den Teig geben, Creme darüber verstreichen. Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene ungefähr 30 Minuten backen, bis er schön fest ist. Abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

183 kcal, 3,8g Fett, 18,69 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **847**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Windbeutel mit Quarkfüllung

Zutaten (für 1 Portion)

Teig:

125 ml Wasser

50 g Halbfettmargarine

150 g Mehl

4 Eier

1 TL Backpulver

Füllung:

2 Blatt weiße Gelatine

4 EL entrahmte Milch (0,3%)

300 g Magerquark

1 EL Zucker

1/2 P. Vanillezucker

2 Eiweiß

1 TL Puderzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Wasser mit der Margarine zum Kochen bringen. Mehl durchsieben und in das kochende Wasser geben, gut rühren bis sich ein Kloß bildet und weiter erhitzen bis dieser sich vom Boden löst, dann vom Herd nehmen.

2 Eier unter den warmen Teig heben und nach etwa 5 Minuten 2 Eier und das Backpulver unter den erkalteten Teig rühren. Blech mit Backpapier auslegen und den Teig mit dem Spritzbeutel oder einem Eßlöffel in pflaumengroßen Häufchen mit einigem Abstand auf das Blech setzen und auf der zweituntersten Schiene backen. Dabei die ersten 20 Minuten den Herd nicht öffnen, sonst fällt das Gebäck zusammen!

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit der Milch in einem Topf schmelzen lassen. Milch, Quark, Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren und die Gelatine unter kräftigen Schlägen mit dem Schneebesen zugeben. Eiweiße steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Windbeutel aufschneiden, den Quark mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle geben und damit das Gebäck füllen. Leicht mit Puderzucker bestäuben und gleich servieren.

Nährwerte pro Portion

1416,7 kcal, 46,27g Fett, 29,39 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **805**

[Zurück] [Drucken]

Schokokuss-Creme mit Erdbeeren

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 TL Honig
- 4 Stk. Schokokuss
- 250 g Magerquark
- 300 g Erdbeeren
- 1-2 TL Zitronensaft

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Erdbeeren waschen, trockentupfen und putzen. 4 Erdbeeren halbieren und beiseite legen; die übrigen Erdbeeren vierteln.

Von 4 Schokoküssen die Waffelböden abnehmen. Schokoschaummasse mit Zitronensaft, Honig und Quark verrühren.

Die geviertelten Erdbeeren unter die Creme heben.

Die Creme in Dessertschälchen anrichten und mit den Waffelböden und Erdbeerhälften dekorieren.

Nährwerte pro Portion

163 kcal, 3g Fett, 16,56 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **827**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Karibikzauber

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Ananas
100 g Kiwi
100 g Litschi
100 g Pampelmuse

Für die Sosse:

2 EL Zitronensaft
1 EL Rum
5 g Kokosraspeln
30 g natreen Fruchtzucker-Streusüsse

Zubereitung

Längs einen Deckel von der Ananas abschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Litschis enthäuten und halbieren. Pampelmuse und Kiwi in Scheiben schneiden.

Für die Sosse alle Zutaten verrühren, mit den Früchten vermengen und in die ausgehöhlte Ananas füllen. Gut gekühlt servieren.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 1g Fett, 7,5 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **952**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Heidelbeer-Pfannkuchen

Zutaten (für 6 Portionen)

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- 500 ml Milch, fettarm
- 3 ml natreen SÜSSE flüssig
- 250 g Heidelbeeren
- 1 Prise Salz
- Butter zum Ausbacken

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier trennen. Eiweiss steif schlagen. Mehl mit Milch, Eigelb, natreen Süsse flüssig und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Eine beschichtete Pfanne mit Butter auspinseln und erhitzen. Teig mit einer Schöpfkelle hineinfüllen, glatt streichen, einen gehäuften Esslöffel Heidelbeeren darauf verteilen und von beiden Seiten goldbraun backen. Restlichen Teig und Beeren ebenso abbacken.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 5g Fett, 18,75 Fett%

Bemerkung

Wer mag kann noch etwas Streusüsse über die Pfannkuchen geben ;o)

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1025**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Erdbeersorbet

Zutaten (für 6 Portionen)

300 g frische Erdbeeren

250 ml Weißwein (trocken)

70 g natreen Fruchtzucker-Streusüsse

3 Eiweiss

etwas Zitronenmelisse zum Verzieren

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit Weisswein und 60g der natreen Fruchtzucker-Streusüsse aufkochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Abkühlen lassen. Eiweiss mit der restlichen natreen Fruchtzucker-Streusüsse steif schlagen und unter das Erdbeerpüree ziehen. Drei Stunden gefrieren lassen. Das Sorbet mit dem Pürierstab wieder schaumig rühren und auf sechs Schalen portionieren. Mit der Zitronenmelisse verzieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 0,2g Fett, 1,8 Fett%

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **531**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gemüse mit Couscousfüllung

Zutaten (für 2 Portionen)

300 ml Gemüsebrühe

100 g Couscous

2 kleine Zucchini

2 kleine Fleischtomaten

2 große Champignons

1 kleine gelbe Paprikaschote

2 Frühlingszwiebeln

Salz, schwarzer Pfeffer

1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

3 EL Exquisa Vital

Basilikumblättchen zum Garnieren

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

200 ml Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, Couscous dazu geben und das Ganze 10 Minuten bei geschlossenem Topf ausquellen lassen. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Das Innere der halbierten Zucchini herauslösen und würfeln. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten vorsichtig aushöhlen. Das Innere ebenso fein würfeln. Paprikaschote halbieren. Champignons und Frühlingszwiebeln fein würfeln. Champignonwürfel mit dem Couscous, den gewürfelten Zucchini und Tomaten mischen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Den Frischkäse unterrühren. Zucchini, die Tomaten und die Paprikaschote mit der Mischung aus dem restlichen Gemüse füllen, nebeneinander in eine Auflaufform setzen, die restliche Brühe angießen, und das Gemüse im Ofen (Mitte) 20 Min. garen. Zum Schluss mit Basilikumblättchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 3,75g Fett, 11,25 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **690**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Trockenfrüchtetraum

Zutaten (für 1 Portion)

30 g Honig
40 g Walnuss
100 g Magerquark
150 g Joghurt 0,1 % Fett
100 g Banane
80 g Feige, getrocknet
50 g Sultaninen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Magerquark (Exquisa, 0,2%), Joghurt (Strothmann, 0,1%), Honig, Rosinen und ein paar Tropfen Rumaroma mit ein bisschen Mineralwasser glatt rühren. Walnüsse, Banane und Feigen im Mixer klein schneiden (nicht pürieren!) und in den Joghurt rühren. Kalt stellen (1/2 h reicht) und mit einem Hauch! Schokoladenpulver bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

954,6 kcal, 26,69g Fett, 24,53 Fett%

Bemerkung

Leibnachspeise eines Vegetariers (sprich von mir)

Eingetragen von Nadja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **505**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spinatreis

Zutaten (für 2 Portionen)

3 Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)
10 g Olivenöl
450 g Blattspinat
100 ml Klare Gemüsebrühe
100 g Reis
1/2 Bund Dill
Salz
Pfeffer
2-3 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spinat mit Brühe nach Packungsanweisung auftauen und einmal aufkochen lassen.

Inzwischen den Reis nach Anleitung garen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl andünsten.

Den Dill waschen, die Spitzen und die Stiele fein schneiden.

Reis, Frühlingszwiebeln und Dill unter den Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 6g Fett, 20,77 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1161**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schnelle Gemüsesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Nudeln

1 l Gemüsebrühe

450 g Suppengrün TK

400 g Delikatess Putenbrust geräuchert
(Aufschnitt)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

1 Liter Wasser aufkochen, Brühwürfel oder Instant dazugeben, TK-Suppengemüse hinein, Putenbrust kleinschneiden und dazu geben. Zum Schluss noch die Nudeln (am besten Fadennudeln) hinein.

ca. 5 Min. köcheln lassen und mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 2g Fett, 5,14 Fett%

Bemerkung

Was gesundes auf die Schnelle :-) Gemüsiges, was auch mein Sohn mag :-)

Eingetragen von Petra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **865**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Reis-Mais-Thunfisch-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

15 g Soja-Sauce
300 g Thunfisch im eigenen Saft
0,01 l Gemüsebrühe
150 g Joghurt 1,5%
50 g Zwiebeln
30 g Olivenöl
82 g Gewürzgurken
140 g Mais
300 g Reis
200 g Miracel Whip grün

Zubereitung

Einen Salat draus machen :)

Nährwerte pro Portion

557 kcal, 14,6g Fett, 22,62 Fett%

Beilagen

Brot, Brötchen..

Bemerkung

very lekker

Eingetragen von rapunzeln und dem biesel mit den langen haaren.

Aufrufe seit 04.06.2001: **957**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Ensalada Pico de Gallo

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Fleischtomaten

4 Frühlingzwiebeln

2 Paprikaschoten (grün, gelb)

1 Dose Mais

1 Bund Cilantro (frisches Korianderblatt)

1 Limette

evtl. 1 Chilischote

Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und mit dem Mais mischen. Den Cilantro waschen, Blätter und Stiele mit der Schere schneiden. In den Salat mischen. Alles mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und klein geschnittene Chili abschmecken.

Nährwerte pro Portion

135 kcal, 1g Fett, 6,67 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **929**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfel-Kartoffel-Streuselkuchen

Zutaten (für 24 Portionen)

1,5 kg festkochende Kartoffeln

60 g Mehl

125 g Zucker

1 kg säuerliche Äpfel

ca. 2 EL Zitronensaft

1 TL Zimt

50 g Halbfett-Margarine

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln am Vortag mit der Schale 20 - 25 Minuten kochen! Die Schale abziehen und abgedeckt kühl stellen!

Die Kartoffeln fein reiben oder durchpressen. Mehl, 75 g Zucker und Salz zufügen. Alles mit den Händen vermischen, so dass Streusel entstehen.

Die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen und in dicke Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Den restlichen Zucker und Zimt untermischen.

2/3 der Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Kuchenblech verteilen. Gut andrücken. Mit Äpfeln belegen. Die restlichen Streusel überstreuen. Margarineflöckchen daraufsetzen.

Im vorgeh. Ofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde goldbraun backen. Gasherd: Stufe 3

Umluftherd: 170 - 190°C

Abkühlen lassen! Ergibt ca. 24 Stücke!

Nährwerte pro Portion

104 kcal, 0,9g Fett, 7,79 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **915**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Enchiladas Mexicana

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Mehl

100 g Maisgrieß

1/2 TL Salz

1 Ei

450 ml Wasser

2 EL Thomy Sonnenblumenöl

600 g Paprika-Schoten (grün, rot, gelb)

1 Zwiebel

1 Dose (425 ml) rote Bohnen

300 g passierte Tomaten

50 g Käseraspel "Du darfst"

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Teig: Mehl, Maisgrieß, Salz und Ei verrühren, nach und nach Wasser und 1 EL Öl zufügen. Zu einem dünnen Teig verarbeiten und 30 Minuten ruhen lassen.

Daraus 4 dünne Maisfladen von ca. 20 cm Durchmesser hellgelb backen.

Füllung: Paprikaschoten und Zwiebel putzen, würfeln, in Öl anbraten. Bohnen abtropfen, zu den Paprika- und Zwiebelwürfeln geben, die passierten Tomaten dazu geben und kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und Tabasco würzen. Diese Füllung in die Mitte der Maisfladen verteilen, zuklappen.

Auf ein Backblech legen, mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200° C ca. 10 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

371 kcal, 11g Fett, 26,68 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1323**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Paprika-Reis Topf

Zutaten (für 4 Portionen)

1 TL Sonnenblumenöl
200 g Kartoffeln
1,5 l Gemüsebrühe
200 g Paprika
80 g Tomatenmark
250 g Reis

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Paprika und Kartoffeln in dem Öl kurz anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit der Brühe ablöschen, Reis dazugeben und 10-15 Min. im Schnellkochtopf garen. Anschließend noch nach belieben würzen.

Nährwerte pro Portion

288 kcal, 1,25g Fett, 3,91 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1217**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quark-Pfirsich-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

Für den Teig:

- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 30 g Zucker
- 50 g Mehl
- 2 EL Stärke
- 1 TL Backpulver

Für den Belag:

- 1 P. Gelatine
- 500 g Quark (Magerstufe)
- 60 g Zucker
- 250 ml Orangensaft
- 1 Eiweiss
- 1 Glas Pfirsiche (340g)

Zubereitung

Für den Teig die Eier trennen. Eigelb mit Wasser und Zucker schaumig schlagen. Eiweiss steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Mehl, Speisestärke und Backpulver darübersieben und locker unterheben. Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (22 cm) füllen und bei 175-200°C etwa 20 Minuten backen. Erkaltes Gebäck waagrecht durchschneiden. Den Boden auf eine Tortenplatte legen und Tortenring darumziehen. Gelatine einweichen. Quark mit Orangensaft und Zucker verrühren. Gequollene Gelatine erwärmen und unter die Quarkmasse rühren. Eiweiss steif schlagen und ebenfalls unterheben. Pfirsiche und 2/3 der Quarkmasse auf den Boden geben und den zweiten Boden darüberlegen. Restliche Creme daraufstreichen. Gut kühlen und vor dem Servieren den Tortenring entfernen.

Nährwerte pro Portion

118 kcal, 1,05g Fett, 8,01 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **995**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Quarkkuchen ohne Boden

Zutaten (für 8 Portionen)

6 Eier

1000 g Magerquark

300 g Zucker

2 P. Galetta Vanille-Geschmack Pudding

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier trennen. Quark, Eigelb, Zucker und Puddingpulver mischen.

Eiweiß steifschlagen und unterheben. In gefettete und mit Semmelbrösel Springform füllen. 60 Min. bei mittlerer Hitze.

Nährwerte pro Portion

337 kcal, 4,7g Fett, 12,55 Fett%

Eingetragen von Stef.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1474**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Weizenmehltortillas

Zutaten (für 12 Portionen)

250 g Weizenmehl

2 Tl Olivenöl

1/2 Tl Backpulver

1/2 Tl Salz

150 ml Wasser

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten gut mischen, soviel Wasser dazugeben das der Teig fest wird.

15 Min. ruhen lassen, dann in 12 Teile trennen und ausrollen zu Fladen formen.(Durchmesser ca. 15 cm).

In einer Pfanne ohne Fett 1-2 Min. von jeder Seite ausbacken.

Dann beliebig füllen.

Guten Appetit

Nährwerte pro Portion

80 kcal, 1g Fett, 11,25 Fett%

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **908**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bunter Nudelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 150 g Saure Sahne
- 50 g Delikateß Putenbrust mit Kräutern
- 250 g Nudeln)
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Paprika
- 100 g Tomaten
- 250 g Joghurt 0,1%
- 100 g Mais, Konserve

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln bissfest kochen. Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Putenbrust kleinschneiden und mit dem Mais in eine Schüssel geben. Joghurt mit saurer Sahne mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und nach Geschmack mit einem Schuss Essig würzen. Nudeln abschütten, mit dem Gemüse mischen und das Dressing darübergießen. Gut durchmengen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

343 kcal, 5,6g Fett, 14,69 Fett%

Beilagen

Bauernbrot oder ein anderes frisches Brot

Eingetragen von Anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2250**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schneller Obstsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Joghurt 0,1 % Fett

1 Apfel

1 Banane

250 g Erdbeeren

2 Kiwi

2 EL (20 g) Müsli Schoko von Seitenbacher

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Apfel und die Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Den Rest waschen und ebenfalls in Stücke schneiden, in einer Schüssel vermengen.

Das Müsli darüberstreuen und dann den Joghurt darübergiessen.

Nährwerte pro Portion

127,5 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

Wer will kann noch zusätzlich mit Zucker oder Süsstoff süssen.

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **725**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfelsaftmuffins

Zutaten (für 12 Portionen)

1 Ei

60 g Sonnenblumenöl

90 g Dunkles Weizenmehl (Type 1050)

140 g Weizenmehl (Type 405)

140 g Zucker

10 g Backpulver

120 g Apfel

200 g Apfelsaft

1/2 TL Natron

1/2 TL Muskatnuß

1/2 TL Zimt

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Natron, die Gewürze und den in kleine Stückchen geschnittenen Apfel miteinander vermischen

Das Ei in einer großen Schüssel aufschlagen und leicht verquirlen.

Den Zucker, das Öl und den Apfelsaft hinzugeben und gut vermischen. Zuletzt die trockenen Zutaten beifügen und vorsichtig unterheben.

Den Teig zu 3/4 in die Muffinsblechvertiefungen einfüllen.

Bei 175°C ca. 20 - 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

178 kcal, 5g Fett, 25,28 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1241**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zwiebel-Lauch-Kuchen

Zutaten (für 4 Portionen)

Teig (ursprünglich Pizza-Teig):

300 g Weizenmehl

150 g Trockenhefe

150 ml Wasser

etwas Olivenöl (einige Tropfen)

1/2 TL Salz

(wahlweise Kräuter oder Knoblauch -

jedoch nicht für dieses Rezept)

Belag:

250 g Rohschinken-Würfel

200 g Zwiebeln

200 g Porree (Lauch)

3 Eier

150 g Saure Sahne

150 g Joghurt 0,1%

50 g Parmesan

etwas Muskatnuß

Ø Bewertung



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Hefe und Salz vermischen, nach und nach die ca. 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen, gut durchkneten und zum Schluß einige Tropfen Olivenöl dazugeben, um den Teig geschmeidiger zu machen. Noch einmal gut durchkneten und eine Kugel formen.

Rohschinkenwürfel in ganz wenig Olivenöl leicht andünsten, Zwiebeln und Lauch dazugeben, glasig werden lassen. Die 3 Eier, saure Sahne und Joghurt vermischen, einen Teil des Parmesankäses dazugeben und mit ein wenig Muskatnuß würzen.

Eine Form leicht ausfetten (z. B. eine runde "Auflaufform" in normaler Tortengröße). Den Teig ausrollen und in die Form geben. Dabei einen Rand hochziehen, da eine flüssige Masse eingefüllt wird. Den Teig an einigen Stellen am Boden mit einer Gabel einstechen.

Den Belag aufbringen und gleichmäßig mit der Eier-Mischung übergießen. Mit dem restlichen Parmesankäse bestreuen. Im Ofen bei 180°C ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene backen. Der Belag muss fest werden. Wenn das (noch) nicht der Fall ist, kann der Zwiebelkuchen auch bei geringerer Hitze und evtl. leicht geöffneter Ofenklappe nachgebacken werden.

Nährwerte pro Portion

582 kcal, 17g Fett, 26,29 Fett%

Bemerkung

Für 4 Personen ergibt sich mengenmäßig eine komplette Mahlzeit. Bei weiterer Unterteilung in 8 "Torten"-Stücke wird sicherlich nicht jeder satt. Schmeckt auch kalt wunderbar!

Hinweis:

Ich mache diese Lauchtorte normalerweise ohne etwas abzumessen, absolut nach Gefühl - genaue Zusammensetzung ergibt sich auch aus der Vorratslage. Versucht es einfach - so wie oben beschrieben müßte es aber passen :-) Viel Spaß und guten Appetit!

Eingetragen von Susanne.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1471**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Grießauflauf mit Mango und Vanille

Zutaten (für 2 Portionen)

500 ml fettarme Milch

Salz

Mark von 1 Vanilleschote

75 g Weizengriess

2 gestr. EL Honig

200 g Mango

200 g Grapefruit

1 Ei

1 gehäuft TL Pistazien

Zitronenmelisse

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch, Salz und Vanillemark aufkochen. Grieß einstreuen und circa 10 Minuten quellen lassen. Mit Honig süßen und etwas abkühlen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Grapefruit filetieren. Ei trennen. Eigelb unter den Grieß rühren. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Einen Teil des Breis in eine Auflaufform füllen. Obst darauf verteilen und dann mit dem restlichen Brei bedecken. Bei 150 Grad circa 30 Minuten backen. Warm mit Pistazien und Melisse servieren.

Nährwerte pro Portion

391 kcal, 8g Fett, 18,41 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **631**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spargelrisotto mit Garnelen

Zutaten (für 1 Portion)

150 g grüner Spargel
2 TL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchehe
50 g Risotto-Reis
125 ml Gemüsebrühe
abgeriebene Zitronenschale von 1/2
unbehandelten Zitrone
Salz
160 g Garnelen (8 kleine)
Basilikum

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spargel putzen und in Stücke schneiden. In 1 TL heißem Öl circa 5 Minuten braten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Im Bratfett glasig andünsten. Reis zufügen und kurz mitdünsten. Brühe und Zitronenschale zugeben, mit Salz würzen und bei schwacher Hitze circa 25 Minuten quellen lassen. Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen, waschen und trocken tupfen. Im restlichen Öl unter Wenden circa 7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Spargel und Parmesan zum Risotto geben, untermengen und miterhitzen. Risotto mit Garnelen auf Tellern anrichten. Basilikum darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

392 kcal, 4,4g Fett, 10,1 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **503**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Beeren-Gelee mit Zimtjoghurt

Zutaten (für 2 Portionen)

3 Blatt Gelatine
125 ml Johannisbeersaft
2 gestr. EL Limettensaft
100 g Erdbeeren
100 g Brombeere, frisch
100 g Johannisbeere
100 g fettarmer Joghurt
1 gestr. TL Honig
1 Prise Zimt
1 gestr. EL Pistazien (gehackte)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Saft erhitzen, Gelatine abtropfen lassen und im heißen Saft auflösen.

Limettensaft zugeben, abkühlen lassen, bis die Mischung lauwarm ist.

Beeren waschen. Auf zwei kleine Förmchen oder Tassen verteilen. Saft darüber gießen, so daß die Früchte mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Über Nacht fest werden lassen. Joghurt, Honig und Zimt verrühren. Gelee auf Teller stürzen, mit Zimt-Joghurt und Pistazien anrichten.

Nährwerte pro Portion

126 kcal, 1g Fett, 7,14 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **385**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefülltes Hähnchen

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Hähnchen:

- 1 küchenfertiges Hähnchen (1,3 kg)
- 1 TL Harissa (gibt's in türk. Lebensmittelgeschäften oder in großen Supermärkten)
- 1 TL Honig
- 2 EL Öl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz

Für die Füllung:

- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 2 Möhren
- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Babyananas
- 125 g 7-Korn-Equilinia (Reis-Getreide-Mischung, z.B. von Uncle Ben's)
- 1 Stange Zimt
- 2 Sternanis
- 250 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 50 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

Hähnchen abspülen, trockentupfen. Harissa, Honig, Öl, Kreuzkümmel und Salz verrühren und das Hähnchen außen damit einstreichen.

Ingwer schälen, würfeln. Möhren schälen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Ananas schälen, den harten Mittelstrunk ausschneiden, Fruchtfleisch würfeln.

Reis-Getreide-Mischung mit Zimt, Sternanis, Brühe, Wein 15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Ingwer und Möhren zugeben, weitere 5 Minuten garen. Lauchzwiebeln und Ananas unterheben.

Mischung in das Hähnchen füllen, Rest zur Seite stellen. Im vorgeheizten Backofen (E- und Gasherd: 250°C/Stufe 6) 15 Minuten braten. Hitze auf 200°C / Stufe 3 reduzieren und weitere 45 Minuten garen.

Hähnchen eventuell mit Alufolie abdecken. Restliche Füllung kurz erhitzen, dazu essen.

Nährwerte pro Portion

550 kcal, 18g Fett, 29,45 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **832**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Paprikapfanne mit Hackbällchen und Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Hackfleisch Halb und Halb
1 Ei
500 g Paprika
1 Dose Tomaten
1 Tetra Pack Tomatenpüree (oder 800g
Tomaten häuten und würfeln)
1 Salatgurke
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer
Tabasco (oder ein anderes scharfes
Gewürz)
etwas Worcester-Sauce
1 Prise Zucker
Fondor
Paprikapulver
Chillipulver
Brühe
250 g Reis

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hackfleisch würzen, mit dem Ei vermischen, zu kleinen Bällchen formen und mit der Zwiebel ohne Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Paprikas und Gurke kleinschneiden und mit dem Rest in die Pfanne geben, sehr viel würzen, etwas Brühe begeben und köcheln lassen. Dann erst den Reis kochen. Wenn der Reis fertig ist, ist der Rest auch fertig!

Nährwerte pro Portion

515 kcal, 15g Fett, 26,21 Fett%

Bemerkung





























Das ist total super lecker! ...und wenn man das Hackfleisch weglässt vegetarisch und faßt ohne Fett. (Aber mit Fleisch natürlich auch noch low fat!)

Eingetragen von Steffi Schleifenbaum.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1699**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Erdbeerknödel	21.06.2001	 noch nicht bewertet
Zwetschgendatschi	19.06.2001	 noch nicht bewertet
Aprikosen-Stachelbeer-Kuchen	19.06.2001	 1 Bewertung
Stachelbeerkuchen vom Blech	19.06.2001	 noch nicht bewertet
Spaghetti Carbonara II	19.06.2001	 1 Bewertung
Pflaumenkuchen mit Guß	19.06.2001	 noch nicht bewertet
Zucchinirouladen mit Reisfüllung	19.06.2001	 noch nicht bewertet
Kräuterbrot	17.06.2001	 1 Bewertung
Spargelcremesuppe	17.06.2001	 noch nicht bewertet
Pikanter Früchtequark	17.06.2001	 noch nicht bewertet
Schokoladen-Brownies	16.06.2001	 2 Bewertungen
Farfalle con pollo e spinaci	15.06.2001	 5 Bewertungen
Obstkuchen	15.06.2001	 1 Bewertung
Baby-Banane in Honig-Karamell	15.06.2001	 1 Bewertung
"Ungedrehter" Obstkuchen	14.06.2001	 noch nicht bewertet
Nussecken	14.06.2001	 noch nicht bewertet
Müsli-Bananen-Brot	14.06.2001	 noch nicht bewertet
Philadelphia Torte	14.06.2001	 noch nicht bewertet
Knoblauchbutter II	12.06.2001	 1 Bewertung
Quarknockerln mit Apfelkompott	12.06.2001	 noch nicht bewertet
Joghurtplätzchen	12.06.2001	 2 Bewertungen
Hähnchenragout mexikanische Art	11.06.2001	 8 Bewertungen
Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi)	11.06.2001	 1 Bewertung
Böhmische Quarknudeln	11.06.2001	 2 Bewertungen
Cocktail-Sauce / Salat-Dressing French	11.06.2001	 6 Bewertungen
Rosmarinkartoffeln	11.06.2001	 noch nicht bewertet
Reis mit Paprika-Chamignongemüse	10.06.2001	 1 Bewertung
Biskuitrolle mit Himbeer-Quark-Sahne	10.06.2001	 1 Bewertung

Erdbeerbowle

09.06.2001

👍👍👍👍👍 noch nicht
bewertet

Gemüseglasch mit Petersilienkartoffeln

08.06.2001

👍👍👍👍👍 1 Bewertung

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 **39** 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Erdbeerknödel

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei
80 g Halbfettmargarine
120 g Weizenmehl
250 g Magerquark
6 St. Würfelzucker
1 P. Vanillinzucker
20 g Puderzucker
500 g Erdbeere
80 g Semmelbrösel (Paniermehl)
Zitronenschale von 1/2 Zitrone
1 Prise Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Quark mit dem Mehl, 1 Prise Salz, dem Vanillezucker, der Zitronenschale, dem Ei und 30 g Margarine rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Erdbeeren waschen, von den Stielansätzen befreien und trockentupfen. Die Zuckerwürfel halbieren. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in zwölf Stücke teilen. Die Teigscheiben flach drücken, jeweils 2 - 4 Erdbeeren und 1/2 Stück Würfelzucker darin einhüllen und zu Knödeln formen. Die Erdbeerknödel in dem Salzwasser etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Inzwischen die restliche Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel darin unter Rühren goldbraun braten. Die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in den Butterbröseln wenden. Je 3 Erdbeerknödel auf einem Teller anrichten, mit dem Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

406 kcal, 10g Fett, 22,17 Fett%

Bemerkung

Schmecken auch mit Heidelbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren gut.

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **699**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zwetschgendatschi

Zutaten (für 20 Portionen)

20 g Hefe
1 EL Zucker
0,2 l lauwarme Milch
400 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
100 Zucker
75 g zerlassene Butter
1,25 kg Zwetschgen
50 g gehackte Mandeln
1/2 TL Zimtpulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe mit Zucker und Milch auflösen und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Die Hälfte vom Mehl, das Salz, das Ei und 75 g Zucker mit der Hefemilch und der zerlassenen Butter mischen. Das restliche Mehl unterkneten. (Muß sich von der Schüssel lösen, ansonsten noch etwas Mehl hinzugeben.) Den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Zwetschgen entsteinen und vierteln. Blech einfetten und Teig darauf ausrollen. Zwetschgen dachziegelförmig darauflegen. Mandeln darüber streuen und dann im vorgeheizten Backofen (220°C) auf unterer Schiene 30 Minuten backen.

Restlichen Zucker mit Zimt mischen und darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 6g Fett, 28,42 Fett%

Bemerkung

Für 1 Backblech.

Eingetragen von Iris.

Aufrufe seit 04.06.2001: **838**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Aprikosen-Stachelbeer-Kuchen

Zutaten (für 16 Portionen)

150 g Speisequark (20% Fettgehalt)

125 g Zucker

abger. Schale von 1 Zitrone

1 Prise Salz

6 EL Öl

4 EL Milch

300 g Mehl

1 P. Backpulver

500 g Aprikosen

250 Stachelbeeren

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark gut abtropfen lassen, dann mit Zucker, Zitronenschale, Salz, Öl und Milch verrühren. Mehl und Backpulver esslöffelweise unterkneten. Backofen auf 200°C vorheizen. Springform ausfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Teig mit einem 2 cm hohen Rand in die Springform geben. Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach oben in die Form geben. Stachelbeeren in den Zwischenräumen verteilen und leicht in den Teig drücken. 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

160 kcal, 4g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Genügt für eine Springform mit 28 cm Durchmesser.

Eingetragen von Iris.

Aufrufe seit 04.06.2001: **445**

[Zurück] [Drucken]

Stachelbeerkuchen vom Blech

Zutaten (für 20 Portionen)

Teig:

250 g Mehl

2 EL Zucker

1 Prise Salz

abger. Schale von 1 Zitrone

20 g Hefe

1/8 l lauwarme Milch

1 Ei

Belag:

2 Scheiben Zwieback

1 kg Stachelbeeren

Guß:

150 g weiche Butter

100 g Zucker

4 Eier

50 g Mehl

1 Prise Salz

1/8 l Sahne

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus den Zutaten für den Teig mit ein wenig Milch einen Hefevorteig bereiten und 30 Minuten gehen lassen. Die Zwiebacke ganz fein in einem Plastikbeutel mit einem Nudelholz zerbröseln. Stachelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Für den Guß die Butter mit Zucker

und Eiern verrühren. Das Mehl, Salz und Sahne unterrühren.

Den Hefevorteig mit Mehl, übriger Milch und Ei verkneten und 15 Minuten gehen lassen. Blech einfetten, Teig darauf ausrollen und

nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Zwiebackbrösel auf den Teig streuen, dann die Beeren. Den Guß darüber geben.

Auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 13g Fett, 48,75 Fett%

Bemerkung

Zutaten für 1 Backblech.

Aufrufe seit 04.06.2001: **440**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti Carbonara II

Zutaten (für 4 Portionen)

3 Eier

100 g Delikateß Kochschinken

50 g Parmesan 32% F.i.Tr.

50 g Kondensmilch, 4% Fett

400 g Spaghetti

10 g Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

Eier mit der Kondensmilch schaumig aufschlagen und den Parmesan hinzufügen.

Kochschinken in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Beides im heißen Olivenöl in einer großen Pfanne kurz dünsten. Abgetropfte Spaghetti zugeben und in der Pfanne unter Rühren erhitzen.

Pfanne vom Herd nehmen und schnell die Eiermasse unterrühren. Achtung, die Eier dürfen nicht stocken. Die Masse muß cremig bleiben.

Nährwerte pro Portion

543 kcal, 14,4g Fett, 23,87 Fett%

Eingetragen von Monika.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1494**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pflaumenkuchen mit Guß

Zutaten (für 12 Portionen)

25 g Halbfettmargarine
200 g Weizenmehl
1 Prise Salz
4 EL Zucker
125 ml Milch 0,1%
1/2 P. Trockenhefe
500 g Pflaume, abgetropft, Konserve
Guß:
4 EL Zucker
125 ml Milch 0,1%
2 Stk. Eigelb
20 g Stärkemehl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben, mit Hefe und Salz mischen. Milch, Margarine und Zucker erwärmen und zum Mehl geben. Zu einem glatten Teig verrühren und zugedeckt gehen lassen.

In eine Springform (28 cm) geben, kleinen Rand formen und die geviertelten Pflaumen auf dem Teig verteilen. Nochmals kurz gehen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C / Gas Stufe 3 für 20 Minuten backen.

Für den Guß Milch, Stärke und Zucker mit den Eigelben verrühren, aufkochen und über die Pflaumen geben. Weitere 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 2,2g Fett, 12 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **713**

[Zurück] [Drucken]

Zucchinirouladen mit Reisfüllung

Zutaten (für 4 Portionen)

25 g Parmesan 32% F.i.Tr.
4 Schalotten
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
4 Zucchini
20 g Basilikum
1/2 Bund Petersilie
125 ml Klare Gemüsebrühe
200 g Reis
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Gemüse waschen. Die Zucchini trockentupfen, längs in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Hälfte würfeln, den Rest in Streifen teilen.
Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, hacken. Mit Reis und 2 EL Parmesan mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Je 2 Scheiben Zucchini überlappend auslegen. Reismasse darauf verteilen, aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren.
Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Schalotten schälen. Mit Brühe, Paprikawürfeln in eine feuerfeste Auflaufform geben. Röllchen darauf setzen, Paprikastreifen in deren Mitte stecken, mit restl. Käse bestreuen.
Basilikum darüber geben. Etwa 25 Min. garen. Mit Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion

258 kcal, 1g Fett, 3,49 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **813**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kräuterbrot

Zutaten (für 1 Portion)

300 ml Wasser

500 g Weizenmehl (Type 1050)

1/2 TL Zucker

1 1/2 TL Salz

20 g Hefe

4 EL feingehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Thymian, Estragon)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

5 El Mehl, die zerbröselte Hefe, den Zucker und das Wasser in einer Schüssel rühren und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

Das restliche mit dem Salz vermischte Mehl darübersieben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Zum Schluss die Kräuter zufügen.

Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Tuch abgedeckt eine weitere 1/2 Std. gehen lassen.

Den Teig erneut durchkneten und anschliessend zu einem länglichen Teig formen, und in eine Form legen.

Den Brotlaib in der Form nochmals zugedeckt 1 Std. gehen lassen.

Oberfläche längs einschneiden und bei 200°C 40-50 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

1715,64 kcal, 9,81g Fett, 4,72 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1060**

[Zurück] [Drucken]

Spargelcremesuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g frischer Spargel

200 ml Instant-Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe

3 EL Milch (1,5% Fett)

2-3 EL pflanzliches Bindemittel

1 EL gehackte Petersilie

etwas schwarzen Pfeffer

etwas Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Spargel schälen, in kleine Stücke schneiden und in ungefähr 300 ml Wasser 15-20 Minuten kochen bis der Spargel gar ist.

Den Spargel aus dem Wasser schöpfen und das Kochwasser aufbewahren. Die Brühe und die Milch in das Spargelwasser gießen und aufkochen.

Die Suppe mit dem Bindemittel andicken, Petersilie und Spargelstücke hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 2g Fett, 20 Fett%

Beilagen

Brot oder ähnliches

Bemerkung

Habe es schon als Vorspeise gemacht wenn Besuch da war, hat allen sehr gut geschmeckt.

Guten Appetit!

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **422**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Pikanter Früchtequark

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Becher Naturjoghurt

250 g Magerquark

140 g Kiwi

120 g Nektarine

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Obst kleinschneiden. Joghurt und Magerquark zugeben. Mit Zitrone verfeinern.

Nährwerte pro Portion

203 kcal, 3,5g Fett, 15,52 Fett%

Eingetragen von Kurt.

Aufrufe seit 04.06.2001: **550**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladen-Brownies

Zutaten (für 18 Portionen)

30 g Sonnenblumenöl
100 g Kakaopulver
125 g Weizenmehl
200 g Magerquark
300 g Zucker
1/2 TL Backpulver
2 Eier
150 g Apfelmus
Puderzucker, zum Bestäuben
10 Tropfen Vanillearoma

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform (30 cm x 20 cm) leicht einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Natron und Kakaopulver in eine große Schüssel sieben. Eier, Zucker, Vanillearoma, Öl, Quark und Apfelmus in einer großen Schüssel verrühren. Zum Mehl geben und gut unermischen. Den Teig in die vorbereitete Form geben und 30 Minuten backen, bis ein in die Mitte gesteckter Spieß beim Gartest ohne Teigreste herausgezogen werden kann.

Brownieplatte 5 Minuten in der Form ruhen lassen, dann auf ein Drahtgitter stürzen und ganz abkühlen lassen (der Teig fällt beim Abkühlen in der Mitte leicht ein). Brownieplatte mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion

134 kcal, 1,9g Fett, 12,76 Fett%

Eingetragen von Sandra@marillion.net.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1690**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Farfalle con pollo e spinaci

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Farfalle

3 große Zehen Knoblauch

5 kleine Tomaten

225 g Blattspinat, tiefgefroren

150 g Putenbrust

1 TL Olivenöl

Kräutersalz

Oregano

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten häuten und kleinschneiden. Knoblauch andünsten, Tomaten und Blattspinat dazugeben und mit Kräutersalz und Oregano würzen und mit etwas Wasser aufgießen. Geschnetzeltes Fleisch anbraten bis es Farbe bekommt und zur Soße geben. Mit Farfalle vermischen und servieren.

Nährwerte pro Portion

660 kcal, 6g Fett, 8,18 Fett%

Beilagen

Gemischter Salat

Bemerkung

Das ist das Lieblingsgericht bei meinem Italiener.

Eingetragen von Ursula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1916**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Obstkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)
(Bratpfanne ca. 25x35cm)

4 Eier
150 g Weizenmehl
200 g Joghurt 1,5%
8 g Backpulver
240 g Puderzucker
500 g Pfirsich, geviertelt und entkernt
20 g Grieß

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Joghurt und Grieß miteinander verrühren und ca 1/2 Std. quellen lassen. Eigelb und Zucker sehr schaumig rühren. Aus dem Eiweiß einen steifen Schnee schlagen. Mehl mit Backpulver (ich geb noch eine Brise Lezithin dazu - muß aber nicht sein) vermischen.

Joghurt-Grießmischung unter die Eigelb-Zuckermischung rühren. Dann Mehl und Schnee abwechselnd vorsichtig unterziehen. Mit Pfirsich belegen und ca 40 Min. bei 170°C backen (Backrohr vorheizen).

Nährwerte pro Portion

182 kcal, 2,5g Fett, 12,36 Fett%

Bemerkung

Läßt sich gut auch mit anderem Obst zuzubreiten, wie Rhabarber(rohl), Kirschen, Marillen (Aprikosen), Ribisel (rote Johannisbeeren),...

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1057**

[Zurück] [Drucken]

Baby-Banane in Honig-Karamell

Zutaten (für 4 Portionen)
2 EL geschälte Sesamsamen
6 Baby-Bananen
3 EL flüssiger Honig
Saft von 2 Limetten

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Sesamsamen in einer antihafbeschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller geben und beiseite stellen. Baby-Bananen pellen und der Länge nach halbieren. Honig und Limettensaft in der Pfanne erhitzen. Halbierete Bananen darin ca. 2 min. dünsten. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Honig-Limettensoße in der Pfanne etwas einkochen lassen. Jeweils 3 Bananenhälften auf einen Teller geben, mit der Soße beträufeln und mit dem Sesam bestreuen.

Nährwerte pro Portion

120 kcal, 3g Fett, 22,5 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **575**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

"Ungedrehter" Obstkuchen

Zutaten (für 4 Portionen)

60 g Grahammehl
60 g Weizenmehl
(oder gesamt 120 g Weizenmehl)
1 EL Rohzucker
500 g Rhabarber
30 g Lätta
30 g Magerquark
ca. 100 g Rohzucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In einer Schüssel Mehl und 1 EL Rohzucker mischen. Margarine und den Quark mit dem Mehl zu einer bröckeligen Masse vermengen.

Rhabarber putzen, in kleine Stücke schneiden und in einer feuerfesten Form verteilen. Ca. 100 g Rohzucker über den Rhabarber streuen (die Zuckermenge ist abhängig davon, wie sauer der Rhabarber ist). Darüber den bröckeligen Teig verteilen.

Die Form im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 40 Minuten backen. (Die Backzeit ändert sich je nach Frucht, Himbeeren haben z.B. eine kürzere Backzeit als Rhabarber). Der Kuchen sollte an der Oberfläche leicht gebräunt sein, damit er schön mürbe ist.

Nährwerte pro Portion

258 kcal, 3,5g Fett, 12,21 Fett%

Bemerkung

Der Kuchen kann mit allen Obstsorten zubereitet werden, die in kleinere Stücke zerteilt werden können. Die Zuckermenge variiert nach der jeweiligen "Eigensüße".

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1426**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Nussecken

Zutaten (für 18 Portionen)

Teig:

300 g Mehl

1 TL Backpulver

130 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 Eier

130 g Sanella

Belag:

7 Eßlöffel Aprikosenmarmelade

100 g Zucker

1/2 Pfund Butter

2 Päckchen Vanillezucker

4 EL Wasser

je 200 g gehackte Haselnüsse und Mandeln

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Teig kneten, ausrollen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit der Marmelade bestreichen. Butter zerlassen, Zucker, Vanillezucker und Wasser hinzugeben, aufkochen. Mandeln und Nüsse unterrühren. Mase auf dem Teig verteilen und glattstreichen. Bei 180 Grad 30 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in Dreiecke zerschneiden und die Ecken mit erhitzter Schokoladen-Glasur bestreichen.

Nährwerte pro Portion

650 kcal, 45g Fett, 62,31 Fett%

Bemerkung

super lecker. zwar net lf, aber man muss es ja nicht übertreiben!!!!

Eingetragen von [martina](#).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1004**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Müsli-Bananen-Brot

Zutaten (für 20 Portionen)

- 100 g Honig
- 250 l Buttermilch
- 300 g Vollkorn Roggenmehl (Weizen)
- 400 g Banane (4 kleine)
- 150 g Grieß, roh (Vollkorn)
- 100 g Schoko Müsli
- 1 Prise Zimt
- 1EL Zitronensaft
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

- Müsli mit Buttermilch 10 min. quellen.
- Mehl, Grieß, Backp. und Zimt mischen.
- Bananen zerdrücken. Mit Honig, Saft und Müsli-Buttermilch zum Teig geben. Verkneten.
- In gefettete Kastenform 30cm lang.
- 200 Grad ca. 40 min. (Umluft 180 Grad)

Nährwerte pro Portion

100019 kcal, 1268,9g Fett, 11,42 Fett%

Eingetragen von Stef.

Aufrufe seit 04.06.2001: **597**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Philadelphia Torte

Zutaten (für 12 Portionen)

125 g Cornflakes
150 g Vollmilchschokolade
75 g Zucker
300 g Joghurt 0,1%
250 g Erdbeere
600 g Exquisa Vital 5 % absolut
1 Packung Tortenguss klar
3 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schokolade schmelzen. Cornflakes leicht zerdrücken und mit Schokolade mischen. 3/4 der Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Aus dem Rest mit 2 TL kleine Häufchen für die Dekoration formen. Käse, Joghurt und Saft vermischen. Tortenguss und Zucker mit 150 ml Wasser aufkochen und unter die Creme rühren. 1/4 der Creme auf dem Boden verteilen. Erdbeerviertel drauflegen. Mit dem Rest der Creme bedecken. Die Torte am besten über Nacht im Kühlschrank kühl stellen. Mit Erdbeeren und Schokohäufchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

207 kcal, 6,6g Fett, 28,7 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1503**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knoblauchbutter II

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Magerquark
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 EL Parmesankäse
1 TL Kräutersalz
60 ml Milch 1,5%
8 Basilikumblätter feingehackt oder 1 EL
getrocknetes Basilikum
2 EL glatte Petersilie, feingehackt

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten, außer Petersilie und Basilikum im Mixer vermischen, dabei nur so viel Milch zugeben wie nötig. Petersilie und Basilikum untermischen. Mischung auf Brot streichen und bei 250°C 10-15 Min bräunen.

Nährwerte pro Portion

19,3 kcal, 0,6g Fett, 27,98 Fett%

Beilagen

Brot

Aufrufe seit 04.06.2001: **1264**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quarknockerln mit Apfelkompott

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei
10 g Butter
25 g Kartoffelmehl
250 g Magerquark
65 g Zucker
500 g Apfel
1/2 Zitrone
10 g Grieß
20 g Semmelbrösel
1 EL Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel waschen. Evtl. 2 Scheiben abschneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Übrige Äpfel entkernen und kleinschneiden. Mit Rest Zitronensaft, 1 EL Wasser und 1 EL Zucker 8-10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Quark abtropfen lassen. Ei trennen. Quark, 50 g Zucker, Salz, Stärke, Grieß, Zitronenschale und Eigelb verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Aus der Quarkmasse mit 2 angefeuchteten Eßlöffeln Nockerln abstechen und in schwach kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Butter erhitzen, Paniermehl darin rösten. Nockerln abtropfen, in Bröseln und Zimt wälzen.

Nockerln evtl. mit Apfelscheiben anrichten. Kompott dazureichen.

Nährwerte pro Portion

269 kcal, 3,6g Fett, 12,04 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **662**

[Zurück] [Drucken]

Joghurtplätzchen

Zutaten (für 20 Portionen)

2 Eier
125 g Weizenmehl
75 g Zucker
400 g Joghurt 0,1%
1 EL Weinbrand
3 EL Zitronensaft
2 EL Sonnenblumenöl

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Joghurt, Eier, Zucker und Zitronensaft verrühren. Mehl und Weinbrand darunter rühren.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Joghurtplätzchen darin hellbraun backen (1 EL Teig pro Plätzchen).

Nährwerte pro Portion

70 kcal, 2,15g Fett, 27,64 Fett%

Beilagen

Rote Grütze, Obstsalat, Eis

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1634**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchenragout mexikanische Art

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Hähnchenbrust
etwas schwarzen Pfeffer
etwas Salz
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Chilipulver
200 ml Instant-Gemüsebrühe
1 grüne oder rote Paprika
100 g Mais
100 g Kidneybohnen

Ø Bewertung



8 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen und in grobe Würfel schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Zwiebel schälen und kleine Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Das Chilipulver und 2 EL Gemüsebrühe hinzufügen.

Das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und so lange garen, bis sich kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne befindet.

Die Paprika waschen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit der restlichen Gemüsebrühe in die Pfanne geben.

Alles zusammen etwas 15-20 Minuten lang zugedeckt garen - das Fleisch sollte am Ende dieser Zeit gar sein.

Den Mais und die Kidneybohnen hinzugeben und alles noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion

415 kcal, 8g Fett, 17,35 Fett%

Beilagen

Kartoffeln oder Reis

Bemerkung

Statt der Hähnchenbrust kann man natürlich auch Putenbrust nehmen, genauso geht eine gelbe Paprika (oder einfach alle drei Paprikasorten zusammen, wird eben dann eine richtig bunte Mischung).

Guten Appetit

Eingetragen von Christine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2305**

[Zurück] [Drucken]

Curry-Kartoffeln in Tomatensauce (Aloo ki Sabzi)

Zutaten (für 4 Portionen)

2 EL Sesamöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL getr. Curryblätter oder 1 Lorbeerblatt
3 TL Koriander, gemahlen
1 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/4 TL Paprika
1/2 TL Kurkuma
Salz (nach Wunsch)
6 mittlere Tomaten, geschält und fein gehackt oder püriert o. 1 kleine Dose Tomaten o. Saft
1 Bund Petersilie, fein gehackt
10 mittlere Kartoffeln, geschält und würfelig geschnitten
4 Tassen Wasser o. Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Öl in einer schweren Kasserolle erhitzen. Kreuzkümmel (ganz) und Curry- oder Lorbeerblätter, Koriander, Kreuzkümmel (gemahlen), Paprika, Kurkuma und Salz hineingeben. Tomaten und Petersilie zufügen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 5 Minuten sautieren. Wasser zugießen und zum Kochen bringen, gut umrühren. Zudecken und bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen.

Deckel abnehmen und bei schwacher Hitze weitere 5-10 Minuten garen, gelegentlich umrühren, dabei einige Kartoffeln zerdrücken, damit die Sauce dicker wird. Zitronensaft dazugeben und abschmecken.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 7g Fett, 22,5 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1636**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Böhmische Quarknudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Saure Sahne, 10% Fett

500 g Nudeln

250 g Magerquark

250 g Zwiebeln

1 TL Olivenöl

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebelringe in Öl goldgelb anrösten. Quark und Saure Sahne vermischen mit Salz würzen. In vorgewärmter Schüssel gekochte Nudeln, Zwiebeln und Quarkmischung vermengen.

Nährwerte pro Portion

560 kcal, 8,7g Fett, 13,98 Fett%

Beilagen

Salat

Bemerkung

Rezept stammt von meiner liebsten Freundin

Eingetragen von Brigitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1068**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Cocktail-Sauce / Salat-Dressing French

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Tomatenketchup (1-2 EL)
50 g Kondensmilch, 4% Fett
150 g Joghurt 0,1 % Fett
10 g Tomatenmark (1 TL)
10 g Senf mittelscharf (1 TL)
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
evtl. Schnittlauch oder Kräuter
evtl. ein Spritzer Essig

Ø Bewertung



6 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Schüttelbecher (oder Schraubglas mit Deckel) geben und gut durchschütteln.
Bei Bedarf etwas nachwürzen oder Kräuter zugeben.

Nährwerte pro Portion

175,4 kcal, 2,96g Fett, 15,19 Fett%

Beilagen

Salatteller mit grünem Salat, Paprika, Thunfisch, Mais, Erbsen, Möhren... und etwas Brot

Bemerkung

Hält sich im verschlossenen Glas mind. 3 Tage im Kühlschrank.

Ich habe einen Salat-Dressing-Shaker, gibts für ca. 5-10 DM im Rewe oder ab und an bei Tchibo. Meiner ist aus Kunststoff und hat eine Rezept Skala mit tollen Dressing Rezepten. Daher auch dieses Rezept (natürlich "entfettet").

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1636**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rosmarinkartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg Kartoffeln

5 Knoblauchzehen

Rosmarin (frisch oder getrocknet)

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und wie Pommes Frites schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren.

In einer großen Schüssel die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein tiefes Backblech geben und im 180°C heißen Ofen in ca. 90 Minuten knusprig braten. Die Kartoffeln dabei 2 - 3 mal wenden.

Man kann auch restliche gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden. Dann genügt eine Garzeit von 30 Minuten im Backofen.

Nährwerte pro Portion

792 kcal, 10,96g Fett, 12,45 Fett%

Beilagen

Dazu paßt ein gemischter Salat

Eingetragen von Marion.

Aufrufe seit 04.06.2001: **559**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Reis mit Paprika-Chamignongemüse

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Champignon
0,25 l Gemüsebrühe
100 g rote Paprika
15 g Tomatenmark
125 g Reis

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Chamoignons aus der Dose abtropfen lassen, in der Pfanne mit der Paprika anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen, einkochen lassen. In der Zwischenzeit den Reis nach Anweisung kochen.

Nährwerte pro Portion

476,15 kcal, 1,55g Fett, 2,93 Fett%

Beilagen

Salat oder Brot

Eingetragen von Bea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1088**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Biskuitrolle mit Himbeer-Quark-Sahne

Zutaten (für 10 Portionen)

Biskuit
3 Eier
3 EL warmes Wasser
100 g Zucker
1 P. Vanillezucker
150 g Mehl
1 TL Backpulver

Füllung

4 Blatt weiße Gelatine
200 g Himbeeren
500 g Magerquark 0,2 %
100 g Zucker
etwas Zitronensaft
200 ml Sahne
2 EL Puderzucker

Zubereitung

Eier und Wasser ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Zucker einrieseln lassen. Mehl und Backpulver mischen und vorsichtig unterheben.

Backofen auf 175°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Biskuitmasse darauf verteilen. Etwa 20-25 Min. backen.

Den Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen und das Backpapier abziehen. Den Biskuit mit Hilfe des Tuches von der Schmalseite her aufrollen. Erkalten lassen.

Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Quark, Zucker und Zitronensaft verrühren. 120 ml Sahne steif schlagen. Die Gelatine ausdrücken und im heißen Wasserbad auflösen. Etwas Quarkcreme einrühren. Die Gelatine dann unter die restliche Quarkcreme ziehen. 10 Himbeeren zum Verzieren zurückhalten. Restliche Himbeeren und Sahne unter die Quarkcreme heben. Quarkcreme etwas fest werden lassen, aber nicht zu lange. Biskuit entrollen, mit der Creme bestreichen und wieder aufrollen. Vorsichtig damit die Creme nicht raus läuft. Ca. 3 Stunden kalt stellen. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Rolle mit Puderzucker, Sahnetuffs und Himbeeren verzieren.

Nährwerte pro Portion

270 kcal, 8,3g Fett, 27,67 Fett%

Eingetragen von Kirsten.

Aufrufe seit 04.06.2001: **936**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Erdbeerbowle

Zutaten (für 6 Portionen)

750 g Erdbeeren

1 Fl. Sekt, trocken

3 Fl. Weißwein, trocken

200 g Zucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Erdbeeren waschen, entstielen, große Erdbeeren halbieren, ins Bowlegefäß füllen. Mit Zucker mischen. Eine Flasche Wein draufgießen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann kommt der übrige Wein dazu. Kurz vorm Servieren den Sekt angießen.

Nährwerte pro Portion

525 kcal, 0,5g Fett, 0,86 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **619**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüsegulasch mit Petersilienkartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

1 große Zwiebel
400 g Zucchini
400 g Karotten (Möhren)
400 g Paprika
400 g Tomaten
400 g Knollen-Sellerie
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl
Petersilie
3/4 l Gemüsebrühe
ca. 500 g Kartoffeln

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini, Tomaten und Paprika waschen und in große Stücke würfeln. Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Karotten dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Paprika und restliches Gemüse dazugeben. Salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 20 min. garen. Die Kartoffeln schälen und in Wasser (ohne Salz) kochen. Die Kartoffeln mit dem Gulasch anrichten und mit viel Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion




























237 kcal, 5,6g Fett, 21,27 Fett%

Eingetragen von Renate Heilemann.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1096**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Maissalat für Figurbewusste	08.06.2001	 noch nicht bewertet
Hefeklöße (Germknödel)	08.06.2001	 1 Bewertung
Fladenbrotpizza I	08.06.2001	 1 Bewertung
Asiatische Bratnudeln mit Gemüse	06.06.2001	 3 Bewertungen
Gemüsefrühlingsrollen	06.06.2001	 noch nicht bewertet
Risotto á la Malaya	06.06.2001	 noch nicht bewertet
Herzhafter Nudelsalat	05.06.2001	 noch nicht bewertet
Spaghetti Carbonara I	05.06.2001	 noch nicht bewertet
Roter Bohnen-Salat mit Thunfisch	05.06.2001	 noch nicht bewertet
Nudelsalat mit Schafskäse	05.06.2001	 1 Bewertung
Hackfleisch-Reis-Pfanne	05.06.2001	 6 Bewertungen
Auberginen-Nudeln mit Kapern & Oliven	04.06.2001	 1 Bewertung
Toast Hawaii I	04.06.2001	 noch nicht bewertet
Spargel-Gratin mit Hähnchenfilet	03.06.2001	 noch nicht bewertet
Marmorkuchen I	02.06.2001	 6 Bewertungen
Zitronen-Knoblauch-Marinade	02.06.2001	 noch nicht bewertet
Ingwer-Rum-Marinade	02.06.2001	 noch nicht bewertet
Biermarinade	02.06.2001	 noch nicht bewertet
Arme Leute Shrimps	01.06.2001	 noch nicht bewertet
Rosenkohl-Filet-Nudelpfanne	30.05.2001	 3 Bewertungen
Cappuccino-Bananen-Torte	30.05.2001	 3 Bewertungen
Nudelsalat I	30.05.2001	 2 Bewertungen
Spargelauflauf mit Kartoffelpüree und Schinken	29.05.2001	 noch nicht bewertet
Kartoffelcreme mit Spargelköpfen	29.05.2001	 noch nicht bewertet
Vollkornbrot (Sauerteig)	28.05.2001	 noch nicht bewertet
Lachsnudeln	27.05.2001	 2 Bewertungen
Kartoffelsalat, klassisch	27.05.2001	 noch nicht bewertet

Milchreis	25.05.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Gefüllte Tortillas	25.05.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet
Spaghetti mit Venusmuscheln	23.05.2001	👍👍👍👍👍 noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 **40** 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Maissalat für Figurbewusste

Zutaten (für 1 Portion)

1 Dose Mais

1 Zwiebel

1/2 Becher Sauerrahm

Essig

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mais waschen, dann in eine Schale geben, gehackten Zwiebel dazugeben, Sauerrahm unterrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Nährwerte pro Portion

416 kcal, 12g Fett, 25,96 Fett%

Eingetragen von Sam.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1191**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Hefeklöße (Germknödel)

Zutaten (für 8 Portionen)

1 Ei

500 g Weizenmehl

1 Würfel Hefe

halbe Tasse Wasser

Salz

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Hefe mit etwas Wasser und dem Mehl ansetzen. Wenn das Hefestück gegangen ist, alle Zutaten zu einem derben, aber nicht zu geschmeidigen Teig zusammenkneten (er darf als Klumpen nicht am Löffel kleben bleiben). Teile mit einem Löffel abstechen, dabei immer wieder mit Mehl bestreuen und mit Dampf ca. 5 min. garen.

Bei zu langem Garen fallen die Knödel zusammen.

Nährwerte pro Portion

233 kcal, 1,8g Fett, 6,95 Fett%

Beilagen

Kompott, Fruchtkonserven

Eingetragen von Madlen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **848**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fladenbrotpizza I

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 halbes Fladenbrot

2 Dosen Tomatenmark

Krabben, Thunfisch in Saft, Putenwurst,

Paprika...(grosse Auswahl an LF30, je nach

Geschmack)

Gouda-Leicht oder anderen fettarmen Kaese

Pizzagewürz

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fladenbrot in "Tortenstücke" schneiden und halbieren. Die Innenseiten mit Tomatenmark bestreichen und mit Pizzagewürz würzen. Nach Belieben belegen (Zutaten s.o., oder nach Phantasie), dann mit etwas Käse bestreuen. Das Ganze bei 200°C (160°C Umluft) ca. 15 - 20 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Anja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1903**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Asiatische Bratnudeln mit Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g asiatische Bandnudeln

Salz

Pfeffer

1 Glas Mungosprossenkeimlinge

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

1 Stange Lauch

2 Möhren

2 EL Öl

2 Eier

4 EL Sojasoße

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bandnudeln in kochendem Salzwasser ca.8 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden.

Nudeln abgießen, abschrecken und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Nudeln darin 6-8 Minuten unter Wenden knusprig braten. Herausnehmen.

Das restliche Öl in dem Wok oder der Pfanne erhitzen. Mungosprossenkeimlinge, Paprika, Lauch und Möhren zufügen und darin ca. 8 Min. unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier mit der Sojasoße verquirlen. Nudeln wieder zum Gemüse in den Wok geben, verquirlte Eier darüber verteilen, untermischen und kurz mitbraten. Alles eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

600 kcal, 12g Fett, 18 Fett%

Bemerkung

Dazu passt ein leichter Rotwein, z.B. ein spanischer Rioja.

Eingetragen von Bettina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1907**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gemüsefrühlingsrollen

Zutaten (für 1 Portion)

- 30 g Glasnudeln
- 8 Reispapierblätter (Asialaden)
- 2 Möhren
- 4 Salatblätter
- etwas Basilikum
- Minze
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 50 ml Sojasoße

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in kaltem Wasser ca. 15 Min. einweichen. Abgießen, beiseite stellen. Reispapier in Wasser tauchen, je zwei übereinander auf einem feuchten Küchentuch ausbreiten.

Möhren schälen, in dünne Stifte schneiden. Salat, Sprossen und Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Alles mit den Nudeln auf den Reisblättern verteilen. Die Seiten hochklappen und fest aufrollen.

Chilischote längs aufschneiden, entkernen, mit Knoblauch und Lauchzwiebeln fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Mit Sojasoße verrühren und als Dip zu den Röllchen servieren.

Nährwerte pro Portion

60 kcal, 1g Fett, 15 Fett%

Eingetragen von Bettina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1051**

[Zurück] [Drucken]

Risotto á la Malaya

Zutaten (für 4 Portionen)

5 g Sonnenblumenöl

1 Zwiebel

0,2 l Weißwein, trocken

250 g Naturreis, gekocht

100 g Schweineschinken, gekocht

30 g Tomatenmark

500 g Schweineschnitzel, mager

250 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel hacken. Beides im Sonnenblumenöl anbraten, die Schnitzel in Würfel schneiden und mitschmoren lassen. Wenn der Bratensud "weggeschmort" ist, Tomatenmark und Reis zugeben und etwas anrösten lassen, mit dem Wein ablöschen. Anschließend die aufgezugene Brühe zugeben und alles so lange köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Nährwerte pro Portion

322 kcal, 7g Fett, 19,57 Fett%

Beilagen

Baguette

Bemerkung

Anstatt Schweineschnitzel kann man auch Geflügel nehmen. Den gekochten Schinken verwende ich immer als Ersatz zu durchwachsenen Speck.

Eingetragen von Fiffy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **956**

[Zurück] [Drucken]

Herzhafter Nudelsalat

Zutaten (für 6 Portionen)

200 g Vollkorn-Spiralnudeln

4 Eier

6 Tomaten (300 g)

1 kleine Salatgurke (400 g)

2 grüne Paprikaschoten (400 g)

100 g Kochschinken oder Fleischwurst

Für die Marinade:

Halbes Bund Schnittlauch

Halbes Bund Petersilie

2 EL Essig

1 Prise Zucker

Salz

Pfeffer

1-2 EL Öl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch achteln. Salatgurke schälen und in Scheiben schneiden.

Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Gemüse mit den Nudeln mischen. Wurst in Streifen schneiden und dazugeben. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Zum Salat geben und unterheben.

Schnittlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Essig mit Kräutern und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Öl unterrühren.

Die Marinade über den Salat giessen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

215 kcal, 5,8g Fett, 24,28 Fett%

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1965**

[Zurück] [Drucken]

Spaghetti Carbonara I

Zutaten (für 1 Portion)

250 ml Milch 1,5%
100 g Kochschinken oder Putenwurst
125 g Vollkornnudeln, ungekocht
Salz
Pfeffer
Sossenbinder

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Spaghetti al dente kochen.

Die Wurst in kleine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl anbraten. Die Milch dazugiessen und aufkochen. Mit dem Sossenbinder etwas andicken und gut würzen mit Salz und Pfeffer.

Spaghetti auf Teller anrichten, Sosse darübergiessen, evtl. Parmesan darüberstreuen, fertig!

Nährwerte pro Portion

650,75 kcal, 9,68g Fett, 13,39 Fett%

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1411**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Roter Bohnen-Salat mit Thunfisch

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

1 Zwiebeln

1 Dose Gemüsemais

1 Dose Kidney-Bohnen

Salz

Pfeffer

Essig

Olivenöl

Senf

Prise Zucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Dosen aufmachen, alles abtropfen lassen. Die Zwiebel klein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen.

Aus Salz, Pfeffer, Essig, etwas Olivenöl, Senf und einer Prise Zucker eine Vinaigrette zubereiten und über den Salat giessen. Gut umrühren und durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

125 kcal, 0,7g Fett, 5,04 Fett%

Beilagen

Baguette-Brot

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **662**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudelsalat mit Schafskäse

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Penne

Salz

2 rote Zwiebeln

1 kleine Salatgurke

100 g Schafskäse

2 rote Peperoni

1 TL milder Senf

4 EL milder Weißweinessig

100 ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

10 grüne Oliven

Pfeffer

1 Prise Zucker

1/2 Bd. Thymian

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Den Schafskäse würfeln, die Peperoni waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Senf, Essig, Brühe, Öl verrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Thymian waschen und trockentupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen und den Nudelsalat etwas durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

610 kcal, 14g Fett, 20,66 Fett%

Eingetragen von Claudia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1496**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hackfleisch-Reis-Pfanne

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Reis

500 g gemischtes Hackfleisch

3 Zwiebeln

1 - 2 Dosen Mexikanische Gemüseplatte

1 Dose geschälte Tomaten

1/2 l Brühe

Salz

Pfeffer

Knoblauch

Ø Bewertung

👍👍👍👍

6 Bewertungen

7 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis kochen. Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser krümelig anbraten. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden und zum Hackfleisch geben und etwas mit braten (die Zwiebeln dürfen nicht zu braun werden). Mit Salz und Pfeffer und etwas Knoblauch würzen.

Die geschälten und pürierten Tomaten, die Mexikanische Gemüseplatte und die Brühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. das Hackfleisch dazugeben und alles ca. 5 Min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Nährwerte pro Portion

630 kcal, 14g Fett, 20 Fett%

Beilagen

Statt Reis schmeckt auch Baguette

Eingetragen von Karin Förster.

Aufrufe seit 04.06.2001: **3414**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Auberginen-Nudeln mit Kapern & Oliven

Zutaten (für 6 Portionen)

1 Pfund Auberginen, gewürfelt
1 Tasse Zwiebeln, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
30 g Dosentomaten, zerkleinert
1/2 Tasse trockenen Rotwein
1 TL Oregano
1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
1/4 Tasse Kapern, abgespült
1/4 Tasse schwarze Oliven, abgetropft
1 EL Olivenöl
1/2 Tasse geriebenen Parmesan
1 Pfund Nudeln
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Auberginenwürfel mit Salz bestreuen, in ein Sieb legen, mit einem Teller bedecken und mit einem Gewicht beschweren. Die Auberginenwürfel nach 30 Min. abspülen und trocken tupfen.

Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Auberginenwürfel zugeben und 5 Min. anbraten. Tomaten, Rotwein, Oregano, Petersilie dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Min. köcheln lassen. Kapern und Oliven hinzufügen.

Nudeln al dente kochen. Die Sauce mit den Nudeln vermischen, auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 8g Fett, 20 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **799**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Toast Hawaii I

Zutaten (für 1 Portion)

- 25 g Delikateß Kochschinken (1 Scheibe)
- 20 g Toastbrot
- 20 g Light & fine, Schmelzkäse (Scheibletten) 25% F.i.Tr.
- 10 g Tomatenmark
- 75 g Ananasringe, Konserve

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Toastbrot toasten und mit Tomatenmark bestreichen. Mit einer Scheibe Kochschinken, Ananasring und Käse belgen. Im Backofen überbacken.

Nährwerte pro Portion

168,7 kcal, 3,71g Fett, 19,79 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1133**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spargel-Gratin mit Hähnchenfilet

Zutaten (für 3 Portionen)

20 g Sonnenblumenöl
400 g Hähnchenbrust
650 g Kartoffeln
800 g Spargel
100 g Gouda
400 g Spargelcremesuppe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 25 min. kochen. Spargel schälen und Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in ca. 500ml Wasser (mit Salz und Zucker) 18-20 min. garen.

Filets waschen und trockentupfen. 1 EL Öl erhitzen. Filets pro Seite 4-5 min. braten. Würzen und in Scheiben schneiden. Spargel herausnehmen und 400 ml Fond abmessen. Suppe in den Fond einrühren. Fleisch und Spargel in eine Auflaufform geben. 2/3 Käse in der Suppe schmelzen und in die Auflaufform gießen, restlichen Käse darauf verteilen bei 200°C ca. 20 min. überbacken. Kartoffeln abgießen u. schälen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin wenden.

Nährwerte pro Portion

488 kcal, 13,6g Fett, 25,08 Fett%

Eingetragen von Sandra.

Aufrufe seit 04.06.2001: **814**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Marmorkuchen I

Zutaten (für 16 Portionen)

250 g Halbfettmargarine

250 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

3 Eier

etwas Salz

1 Fl. Rum-Aroma

500 g Weizenmehl

1 P. Backpulver

ca. 1/8 l Milch

30 g Kakao

3 EL Milch 1,5%

Ø Bewertung



6 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fett schaumig rühren und nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker, Eier und Gewürze zugeben. Das mit Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit der Milch unterrühren. Nur so viel Milch verwenden, dass der Teig schwer vom Löffel fällt. Etwa 2/3 des Teiges in eine gefettete (mit Semmelmehl ausgestreute) Napfkuchen- oder Kastenform füllen. Unter den Rest des Teiges den Kakao und so viel Milch mengen, dass er wieder schwer vom Löffel fällt. Den dunklen Teig auf dem hellen verteilen. Um ein Marmormuster zu erzielen, eine Gabel spiralförmig durch beide Teigschichten ziehen. Backen bei 175-195°C für ca. 50-65 Minuten.

Nährwerte pro Portion

259 kcal, 8,2g Fett, 28,49 Fett%

Bemerkung

Man kann die Margarine durch die gleiche Menge Apfelmus ersetzen. Bei gezuckertem Apfelmus, ca. 50 g Zucker weniger zugeben.

Nährwerte mit gezuckertem Apfelmus:

199 kcal / 2,1g Fett / 9,5 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2059**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zitronen-Knoblauch-Marinade

Zutaten (für 1 Portion)

125 ml Brühe

80 ml Zitronensaft

2 EL Öl

1 TL brauner Zucker

3 Knoblauchzehen

1/4 TL roter Pfeffer

1/2 TL Minze

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für 1 - 1,5 kg Schwein oder Hähnchen 4 - 24 Stunden marinieren.

Für Scampi die Minze durch Oregano und Thymian ersetzen und nur kurz marinieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Pascale.

Aufrufe seit 04.06.2001: **536**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ingwer-Rum-Marinade

Zutaten (für 1 Portion)

125 ml ungesüßter Ananassaft
80 ml Rum
60 ml Sojasauce
1 EL brauner Zucker
1 EL Ingwer
1/4 TL Pfeffer

Zubereitung

Für 1 kg Fleisch, maximal 8 Stunden marinieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Pascale.

Aufrufe seit 04.06.2001: **280**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Biermarinade

Zutaten (für 1 Portion)

250 ml Bier

2 TL brauner Zucker

1 EL Worcestershiresauce

2 TL Chilipulver

1 Knoblauchzehe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reicht für 1 kg Fleisch, ca. 4 - 24 Stunden marinieren.

Nährwerte pro Portion

198 kcal, 0,4g Fett, 1,82 Fett%

Eingetragen von Pascale.

Aufrufe seit 04.06.2001: **513**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Arme Leute Shrimps

Zutaten (für 12 Portionen)

- 230 g Muschelnudeln
- 170 g Thunfisch (im eigenen Saft), zerpfückt
- 1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
- 2 EL grüne Paprika, fein gewürfelt
- 1 EL gehackte Zwiebeln
- 2/3 Tasse Miracle Whip Balance
- Zahnstocher

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Muschelnudeln al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Thunfisch, Sellerie, Paprika, Zwiebel und Miracle Whip Balance miteinander vermischen.
Die Muschelnudeln mit je einem Klecks Thunfischmischung füllen. Zahnstocher bereitlegen.

Nährwerte pro Portion

111 kcal, 2,7g Fett, 16,22 Fett%

Beilagen

Cocktailsauce

Bemerkung

Hübsch angerichtet auf einer mit Salat ausgelegten Platte, ergibt das prima Partyhappchen.
Mit halb Miracle Whip Balance und halb Joghurt 0,1% ergeben sich p.P.:
100,5 kcal/1,6g Fett/14,3 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1871**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rosenkohl-Filet-Nudelpfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Rosenkohl
160 g Penne oder andere ital. Nudeln
200 g Schweinefilet
3 TL Öl
200 ml Milch 1,5 %
1-2 EL Soßenbinder
2 gestr. El Parmesan 32 %

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

3 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosenkohl garen, Nudeln bißfest kochen, beides abgießen und warmstellen.

Filet in Streifen schneiden und in 2 TL Öl braten, salzen & pfeffern, dann aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Im restlichen TL Öl die Nudeln und den Rosenkohl braten, bis leicht gebräunt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch wieder zugeben.

Milch zugießen, aufkochen, andicken. Abschmecken und auf 2 Tellern anrichten. Über jeden Teller 1 gestr. El Parmesan geben.

Nährwerte pro Portion

603 kcal, 15g Fett, 22,39 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **919**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Cappuccino-Bananen-Torte

Zutaten (für 8 Portionen)

5 Eiweiß

60 g Zucker

5 Eigelb

1 P. Schokopuddingpulver zum Kochen

95 g Mehl

1 P. Vanillepuddingpulver zum Kochen

500 ml Milch 1,5 %

20 g Cappuccinopulver mit feiner Schokonote

40 g Zucker

500 g Bananen

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eiweiß steif schlagen, 60g Zucker einrieseln und weiter schlagen bis sich der Zucker gelöst hat. Eigelb verrühren und unterheben. Schokopuddingpulver und Mehl mischen und mit der Ei-Zucker-Masse vermengen.

Den Teig in eine Springform (26 cm) füllen und bei 200°C ca. 15 Min. backen. In der Form auskühlen lassen. Die Torte in der Mitte teilen.

Für die Füllung das Vanillepuddingpulver mit etwas von der Milch und 40g Zucker anrühren. Die restliche Milch mit dem Cappuccinopulver zum Kochen bringen und mit dem angerührten Pulver binden. Pudding leicht abkühlen lassen.

Um den unteren Boden einen Tortenring legen. Die in Scheiben geschnittenen Bananen auf dem Tortenboden verteilen.

Den Pudding darüber geben. Den oberen Boden draufgeben.

Die Torte gut gekühlt servieren

Nährwerte pro Portion

273 kcal, 5,22g Fett, 17,21 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1330**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudelsalat I

Zutaten (für 4 Portionen)

140 g Kochschinken

510 g Nudeln (Gabelspaghetti), gekocht

270 g Erbsen

285 g Mais

3 TL Senf

250 g Miracel Whip Joghurt

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln kochen. Kochschinken in Würfel schneiden. Restliche Zutaten mit Nudeln und Schinken mischen und gut durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

493 kcal, 10,2g Fett, 18,62 Fett%

Eingetragen von Susanne Koch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1354**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spargelauflauf mit Kartoffelpüree und Schinken

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Kilo Spargel geputzt
ca. 600 g Kartoffeln
2 Scheiben roher, magerer geräucherter Schinken oder auch Kochschinken
2 mittelgrosse Zwiebeln
1 TL Olivenöl
evtl. frischer Knoblauch
Brühe
etwas 0,3%ige Milch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln und Spargel putzen und getrennt ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und den Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit ganz wenig Öl etwas anbraten, bis die Zwiebeln knackig weich sind und der Schinken etwas kross.

Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen und zu Püree stampfen mit Milch verdünnen und Brühe würzen. Spargel abgießen. Jetzt in einer länglichen Form zuerst Püree, dann Spargel und etwas von der Schinkenmasse drüber, dann das ganze wiederholen! Ich würde mit etwas Püree abschließen.

Wer möchte kann zwischen die einzelnen Schichten etwas Parmesan oder fettreduzierten 15%igen Appenzeller gerieben zwischengeben.

Muß nicht mehr überbacken werden, geht schnell und wir finden es sehr lecker!

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Evtl. grüner Salat mit Kühne Dressing ohne Öl!?

Bemerkung

Der Fettgehalt ist mir jetzt so nicht bekannt, aber in jedem Fall LF30!

Eingetragen von Britta Einsiedel.

Aufrufe seit 04.06.2001: **638**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffelcreme mit Spargelköpfen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln, mehligkochend

500 g Spargel

Klare Gemüsebrühe

ca.250 ml Milch 0,3%

Salz

Muskatnuß gemahlen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und kleinschneiden. In wenig Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend aus dem Wasser heben, beiseite stellen. Die geputzten und in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnittenen Spargel (die Köpfe nicht kleinschneiden!) im Kartoffelkochwasser weichkochen (ca. 10 Min.).

Die weichgekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Soviel warme Milch in die Kartoffelmasse rühren bis ein cremiger Brei entsteht, mit Salz und frisch gemahlener Muskatnuß würzen.

Die Spargel abschütten und in die Kartoffelcreme mischen.

Nährwerte pro Portion

135 kcal, 0,7g Fett, 4,67 Fett%

Eingetragen von Tony Caravan (toca@mail.com).

Aufrufe seit 04.06.2001: **347**

[Zurück] [Drucken]

Vollkornbrot (Sauerteig)

Zutaten (für 1 Portion)

1 Sauerteigansatz
1 EL Salz
1 Liter handwarmes Wasser
1 EL Brotgewürz

1 kg Weizenvollkornmehl (halb gemahlen/halb geschrotet)
1/2 Tasse Leinsamen
1/2 Tasse Sesam
1/2 Sonnenblumenkerne
1 Päckchen Trockenhefe

1 große Kastenform (30 - 35 cm)

Zubereitung

Sauerteigansatz in eine große Schüssel geben und im Wasser auflösen. Salz und Brotgewürz dazugeben. Verrühren. Mehl, Trockenhefe, Leinsamen, Sesam hinzugeben und alles sehr gut verrühren. Teig sollte zähfließend sein.

Kastenform dünn mit Lätta auspinseln.

Ach ja, ein gute Tasse voll von dem Teig in eine Tupperschüssel geben und ab in den Kühlschrank (das ist der neue Ansatz für das nächste Brot, sollte dann aber mindestens 4 Tage alt sein!)

So den Restteig in die Form und so lange an einem warmen Ort gehen lassen bis die Form gut gefüllt ist (fast bis zum Rand)

Im Backofen bei 200°C - 2 Stunden backen und anschließend sofort aus der Form stürzen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Kein schweres Kneten des Teiges!

Eingetragen von Gabriele.

Aufrufe seit 04.06.2001: **545**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Lachsnudeln

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Saure Sahne
100 g Kondensmilch
200 g Nudeln
100 g Tomaten, Konserve
100 g Lachs, geräuchert
75 g Shrimps

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lachs und Shrimps in einer Teflonpfanne andünsten (evtl. mit Öl auspinseln, muß aber nicht sein), danach Tomatenpüree, Kondensmilch und Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Nudeln bissfest kochen und zusammen servieren.

Nährwerte pro Portion

1130,1 kcal, 25,25g Fett, 20,11 Fett%

Bemerkung

Diese Mengenangabe ist für 2 Portionen zu wenig, für eine fast schon zuviel. Man muß eben evtl. doppelte Menge für 2 Personen zubereiten und kann dann eine Portion einfrieren. Kommt übrigens bei Kindern auch sehr gut an.

Eingetragen von Ariane.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1974**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelsalat, klassisch

Zutaten (für 8 Portionen)

2500 g Kartoffeln

200 g Miracel Whip Balance

20 ml Essig

400 g Gewürzgurken

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken (ich nehme Stickisi) kleinschnippeln, dazugeben. Das ganze durchmengen, mit Salz und Pfeffer und wenig Essig (ca. 5 EL) abschmecken und ca. 200 ml Miracel Whip Balance dazugeben. Nochmals durchrühren und im Kühlschrank mind. 5 Stunden ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

277,7 kcal, 4,6g Fett, 14,91 Fett%

Bemerkung

Ist super zum Grillen und kommt immer gut an.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1138**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Milchreis

Zutaten (für 4 Portionen)

1 l Milch 1,5%
20 g Zucker
175 g Milchreis
etwas Salz
etwas Zitronenschale
50 g Zucker (2 gut gehäufte EL)
1/2 TL Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch, Salz, Zucker und Zitronenschale auf Stufe 3 zum Kochen bringen, den gewaschenen Reis hineingeben, 5 Minuten auf Stufe 0, dann 20 Minuten auf Stufe 1 schalten und dann auf Stufe 0 den Reis gar werden lassen. Den Reis, bergig aufgehäuft, zu Tisch geben und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 4g Fett, 10,59 Fett%

Bemerkung

Veränderung I:

Den Reis mit 30 g Zucker kochen, in einer kalt ausgespülten Form erkalten lassen, stürzen und mit rohem Fruchtsaft, Kompott oder eingezuckerten, rohen Beerenfrüchten reichen. In diesem Falle den Reis nicht mit Zimt, sondern mit Vanillin-Zucker bestreuen.

Veränderung II:

Eine handvoll Rosinen gegen Ende der Garzeit mit weich kochen.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1121**

[Zurück] [Drucken]

Gefüllte Tortillas

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Jubiläums-Schinken

250 g Joghurt 0,1 % Fett

1000 g ital. Pfannengemüse (Bofrost

Fertigprodukt)

360 g Tortillafladen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tortillafladen im Backofen erwärmen. Pfannengemüse nach Anleitung braten, den in Streifen geschnittenen

Kochschinken zugeben.

Joghurt mit Salz und viel Knoblauchpulver verrühren.

Je einen Tortillafladen auf einen Teller legen, mit der Gemüsemischung bedecken und Knoblauchjoghurt darüber geben.

Mit einem zweiten Tortillafladen abdecken.

Nährwerte pro Portion

198 kcal, 5,3g Fett, 24,09 Fett%

Eingetragen von [Monika Kunesch](#).

Aufrufe seit 04.06.2001: **867**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti mit Venusmuscheln

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Spagetti
500 g Tomatenstücke (Dose)
200 g Venusmuscheln (Dose)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
1 Zwiebel (kleingeschnitten)
Basilikum
shwarzer Pfeffer
2 cl Weißwein (trocken)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Weißwein mit Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf verkochen lassen. Anschliessend die Tomatenstücke, Basilikum und Pfeffer dazugeben und mindestens 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Venusmuscheln dazugeben und nochmals 5 Minuten auf kleiner Flamme gehen lassen. Abschmecken, fertig!

Nährwerte pro Portion

633 kcal, 4,7g Fett, 6,68 Fett%

Beilagen

Evtl. mit Parmesan bestreuen.

Eingetragen von Michèle.

Aufrufe seit 04.06.2001: **314**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Tzatziki I	23.05.2001		1 Bewertung
Geriebener Apfel mit Quark	23.05.2001		noch nicht bewertet
Grießbrei	23.05.2001		noch nicht bewertet
Kabeljaufilet im Gemüsebett	23.05.2001		noch nicht bewertet
Wundersuppe	22.05.2001		1 Bewertung
Zitronendrink	22.05.2001		noch nicht bewertet
Thunfisch-Aufstrich	21.05.2001		5 Bewertungen
Thunfisch-Chicoree-Salat	21.05.2001		1 Bewertung
Zucchini-Nudeln	21.05.2001		1 Bewertung
Gefülltes Fladenbrot I	21.05.2001		1 Bewertung
Zucchini-Pasta mit Mandeln	21.05.2001		noch nicht bewertet
Französischer Apfelkuchen	20.05.2001		11 Bewertungen
Banana Foster	20.05.2001		noch nicht bewertet
Toast mit Putenbrust	17.05.2001		noch nicht bewertet
Salat mit gebratenem Tofu	17.05.2001		noch nicht bewertet
Salat aus frischen Champignons	17.05.2001		noch nicht bewertet
Kartoffel-Reis Eintopf	17.05.2001		noch nicht bewertet
Kräuter-Kohlrabi aus dem Backofen	17.05.2001		noch nicht bewertet
Preiselbeermuffin	13.05.2001		1 Bewertung
Käsekuchen II	13.05.2001		26 Bewertungen
Scampi mit Paprika	11.05.2001		noch nicht bewertet
Geflügel-Geschnetzeltes in Sahnesosse mit Reis	08.05.2001		1 Bewertung
Quark-Schnitten mit Mandarinen	07.05.2001		noch nicht bewertet
Fischhappen süß-sauer	07.05.2001		6 Bewertungen
Glasnudeln-Salat mit Putenstreifen	07.05.2001		noch nicht bewertet
Asia-Pfanne mit Pute	07.05.2001		9 Bewertungen
Asia-Suppe mit Glasnudeln	07.05.2001		1 Bewertung
Putengulasch I	05.05.2001		noch nicht bewertet
Pichelsteiner Eintopf	05.05.2001		1 Bewertung
Wildgulasch	03.05.2001		1 Bewertung

Tzatziki I

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Joghurt 1,5%
1 Salatgurke (ca. 350 g)
4 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
einige Tropfen Zitronensaft
Salz

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Gurke schälen und auf einer groben Reibe auf eine Serviette reiben und ausdrücken, damit der austretende Saft entfernt wird. Joghurt in eine Schüssel geben, die geriebene Gurke und die zerdrückten Knoblauchzehen dazugeben und gut verrühren. Dann das Öl, etwas Salz und einige Tropfen Zitronensaft dazugeben und nochmals verrühren. Einige Zeit in den Kühlschrank stellen und gut gekühlt servieren.

Nährwerte pro Portion

137 kcal, 3g Fett, 19,71 Fett%

Beilagen

Fladenbrot, Baguette

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1137**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Geriebener Apfel mit Quark

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Magerquark
20 g Vanillinzucker
300 g Apfel
Zitronensaft

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel reiben und mit Zitronensaft beträufeln (damit sie nicht braun werden). Quark mit etwas Mineralwasser aufschlagen und mit dem Vanillezucker mischen. Äpfel und Quark abwechselnd in eine Schüssel schichten, kurz kalt stellen und essen.

Nährwerte pro Portion

209 kcal, 0,6g Fett, 2,58 Fett%

Bemerkung

Als Nachtisch reicht es für 2 Leute. Als Hauptgericht (im Sommer) nur für eine.

Eingetragen von Anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **451**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Grießbrei

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Apfel

20 g Rosinen

50 g Grieß, roh

200 ml Milch, entrahmt 0,3%

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, Grieß unter Rühren einstreuen, Rosinen und Apfel hineingeben und fertig.

Nährwerte pro Portion

174 kcal, 0,9g Fett, 4,66 Fett%

Eingetragen von Cordula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **806**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Kabeljaufilet im Gemüsebett

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kabeljau-Filet
1 Prise MAGGI Würzmischung Nr.4 -
Salat/Fisch
1 Stange Lauch
200 g Möhren
200 g Sellerieknolle
20 g Butter/Margarine
1/2 Tasse Weißwein

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kabeljau-Filet waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung Nr.4 - Salat/Fisch würzen.

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren und

Sellerieknolle putzen, waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter/Margarine heiß werden lassen, das Gemüse darin kurz andünsten. Weißwein zugießen und ca. 10 Min. dünsten. Das Kabeljaufilet auf das Gemüse legen und im geschlossenen Topf garziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

235,95 kcal, 5,76g Fett, 21,97 Fett%

Beilagen

Kartoffel-Püree

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **765**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Wundersuppe

Zutaten (für 8 Portionen)

- 200 g Sellerie
- 200 g Möhren (Karotten)
- 400 g Zwiebeln
- 100 g Paprika
- 250 g Tomaten
- 500 g Weißkohl
- 1 l Klare Suppe (Brühe)

Zubereitung

Zutaten putzen, kleinschneiden und in der Brühe garen.

Nährwerte pro Portion

57 kcal, 1,1g Fett, 17,37 Fett%

Eingetragen von Andi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1702**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zitronendrink

Zutaten (für 1 Portion)

1/2 Zitrone

Süßstoff

Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die halbe Zitrone auspressen und den Saft mit Wasser mischen (1 Glas voll). Mit Süßstoff süßen. Möglichst abends trinken, dann wird beim Schlafen eine Menge Fett verbrannt.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Schmeckt nicht schlecht und hilft supertoll!!!

Eingetragen von Lilly.

Aufrufe seit 04.06.2001: **543**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Thunfisch-Aufstrich

Zutaten (für 6 Portionen)

150 g Thunfisch im eigenen Saft
250 g Magerquark
1 kleine Zwiebel
Salz
Pfeffer
Dill

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Zwiebel ganz fein hacken. Alles miteinander vermengen bzw. pürieren.
Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.
Dazu schmeckt Vollkornbrötchen.

Nährwerte pro Portion

62 kcal, 0,2g Fett, 2,9 Fett%

Beilagen

Vollkorntoast oder Brötchen

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1525**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Thunfisch-Chicoree-Salat

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Thunfisch im eigenen Saft
50 g Chicoree
30 g Gurken
5 g Knoblauch
50 g Paprika
50 g Tomaten

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles kleinschneiden, zusammenwürfeln, fertig.

Nährwerte pro Portion

80,65 kcal, 0,59g Fett, 6,58 Fett%

Bemerkung

Super zum mitnehmen.

Eingetragen von Mirja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **432**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zucchini-Nudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

2 TL Oliven- oder Erdnussöl (als Öl/Wasser-Spray; Pfanne aussprühen)
4 große Zucchini (ca.1000 g)
1 große Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
850 - 1075 g Pizza-Tomaten (Dose)
1 Pckg. Tk-Kräuter, italienisch
Salz (wenig! lieber etwas Instant Brühe)
frisch gem. Pfeffer
Muskat
Spritzer Sojasoße

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schale von Zucchini entfernen, geschälte Zucchini mit Sparschäler bis zu den Kernen in feine Streifen "schneiden" und zur Seite stellen. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Pfanne mit Öl/Wasser-Spray aussprühen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren glasig dünsten.

Zucchini zugeben, etwas Brühe zugießen, zugedeckt bei schwacher Hitze al dente dünsten. Tomaten zugeben und erwärmen, abschmecken,

Nährwerte pro Portion

477 kcal, 14,4g Fett, 27,17 Fett%

Beilagen

Nudeln

Bemerkung

Stark sättigend.

Variation: gekochten, mageren Schinken zugeben.

Sosse mit 1 EL saure Sahne abschmecken.

Eingetragen von Uta Hoffmann.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1015**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gefülltes Fladenbrot I

Zutaten (für 1 Portion)
125 g Pita (Fladenbrot)
100 g Magerquark
100 g Gurken
5 g Knoblauch
50 g Paprika
50 g Tomaten

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark mit Knoblauch (kleingehackt) und Gewürzen würzen, Gurken, Paprika und Tomaten kleinschneiden und verteilen, Quark darübergeben und füttern.

Nährwerte pro Portion

437,1 kcal, 1,85g Fett, 3,81 Fett%

Bemerkung

Das macht supersatt :-)

Eingetragen von Bea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1816**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zucchini-Pasta mit Mandeln

Zutaten (für 4 Portionen)

30 g Saure Sahne
50 g Mandeln
40 g Parmesan
350 g Spaghetti
10 g Knoblauch
400 g Zucchini
15 g Olivenöl
50 g Basilikum
10 g Rosmarin, frisch
Salz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln einmal durchbrechen, das Nudelwasser salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen. Die Zucchini waschen und der Länge nach mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in dünne Scheiben schälen (Die Zucchini können Sie auch mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden). Den Knoblauch schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum in Scheiben schneiden und die Rosmarinnadeln hacken. 1 Minute vor der Garzeit die Zucchinischeiben zu den Nudeln geben. In der Pfanne das Öl erhitzen und darin den Knoblauch, den Rosmarin und die Mandeln kurz anbraten.
Die Nudeln und Zucchini abgießen und abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Das Basilikum, den Zitronensaft und die Saure Sahne zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz erwärmen.
Zucchini pasta anrichten, mit ein bißchen Olivenöl beträufeln und dünne Käsespäne darüber hobeln.

Nährwerte pro Portion

508 kcal, 16,8g Fett, 29,76 Fett%

Beilagen

Trockener Weißwein

Bemerkung

Das Originalrezept wird ursprünglich mit Creme fraiche gekocht, schmeckt aber mit saurer Sahne ebenfalls sehr lecker.

Eingetragen von egyptianmau@web.de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **440**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Französischer Apfelkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier

100 g Halbfettmargarine

200 g Weizenmehl

140 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

1/2 P. Backpulver

750 g Äpfel (oder 1 Glas Heidelbeeren, für z.B.

Heidelbeermuffins)

Ø Bewertung



11 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles wird - egal in welcher Reihenfolge - in eine Schüssel gegeben und schön durchgemengt. Die Äpfel werden geschält und gewürfelt (relativ klein). Die Äpfel werden unter den Teig gehoben.

Das Ganze in eine gefettete Springform geben und bei 200°C 40 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 4,7g Fett, 22,26 Fett%

Bemerkung

Schmeckt super lecker und ist leicht!

Den Kuchen kann man natürlich in jeder erdenklichen Form abwandeln (z.B. mit Kirschen oder Äpfel mit Mandeln und Rosinen. Dann aber bitte neu berechnen!)

Aufrufe seit 04.06.2001: **1739**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Banana Foster

Zutaten (für 6 Portionen)

60 g Butter

150 g braunen Zucker

3/4 TL Zimt

1/2 TL gemahlene Nelken

4 EL Bananenlikör

3 Bananen

1 Packung (250 ml) Vanilleeis

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In einer grossen Pfanne Butter bei geringer Wärmezufuhr schmelzen lassen. Zucker, Zimt, Nelken und Bananenlikör zufügen. Alles zu einer cremigen Masse verrühren und ca. 5 Min. lang erwärmen.

Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in 2 Stücke schneiden. Bananenstücke in der Sauce ca. 5 Min. ziehen lassen.

Vanilleeis auf Tellern portioniert anrichten, Bananenstücke dazulegen und Soße darübergießen.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 9,7g Fett, 29,1 Fett%

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **661**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Toast mit Putenbrust

Zutaten (für 1 Portion)

60 g Toastbrot (2 Scheiben)

10 g Kopfsalat (1 Blatt)

6 g Tomatenmark (2 Teeöfel)

20 g Delikatess Putenbrust geräuchert
(Aufschnitt) 6 Scheiben

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Toastbrot toasten, Tomatenmark auf beiden Scheiben verteilen, Salatblatt und Putenbrustaufschnitt darauf verteilen, zusammenklappen und diagonal durchschneiden.

Guten Appetit

Nährwerte pro Portion

182,96 kcal, 2,79g Fett, 13,72 Fett%

Eingetragen von Bea.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1042**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Salat mit gebratenem Tofu

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Feldsalat oder anderen Blattsalat

1 Kopf Bataviasalat

1 Zucchini

1 Bund Schnittlauch

1 TL scharfer Senf

2 EL Balsamessig, weiß

Salz, Pfeffer, Basilikum

1 EL Olivenöl

200 g Tofu

1 Knoblauchzehe

1 TL Butter

1 EL Sonnenblumenkerne

4 Baguettebrötchen

Zubereitung

Blattsalate säubern, waschen in kaltem Wasser. Trockenschleudern und in kleine Stücke reißen. Zucchini waschen, fein raspeln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Dressing:

Senf, Essig, Gewürze verrühren. Zuletzt das Öl zufügen, gut durchrühren. Tofu abtropfen, in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin rösten. Den Tofu hinzufügen, darin etwa noch 5 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Dressing mit dem Salat mischen, auf 4 Teller verteilen und die Sonnenblumen-Tofumischung darüberstreuen.

Bon appetit!

Nährwerte pro Portion

415 kcal, 10g Fett, 21,69 Fett%

Eingetragen von Silke G..

Aufrufe seit 04.06.2001: **382**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Salat aus frischen Champignons

Zutaten (für 1 Portion)

200 Champignons
1/2 Zwiebel
1 EL saure Sahne
1 TL Sonnenblumenöl
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Honig
1 TL gehackte Petersilie
1 TL gehackten Kerbel
1 TL gehackten Schnittlauch
etwas schwarzer Pfeffer
etwas Jodsalz
1 Vollkornbrötchen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden

Die Zwiebel schälen und fein zerhacken

Die saure Sahne mit dem Sonnenblumenöl und dem Zitronensaft gut vermischen. Zwiebeln, Honig, Kräuter, Pfeffer und Salz zufügen und verrühren.

Das Dressing über die Champignons geben, gut vermischen und servieren.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 8g Fett, 30 Fett%

Beilagen

Mit einem Vollkornbrötchen die Champignons genießen.

Eingetragen von Claudia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **521**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Reis Eintopf

Zutaten (für 2 Portionen)

8 Mittlere Kartoffeln

2 Reisbeutel (oder offener Reis)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

0,5 Pckt. Passierte Tomaten

1,5 l Wasser (circa)

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und die Kartoffelstücke darin anbraten. Anschließend mit dem Wasser abschrecken. Sobald das Wasser köchelt, den Reis hinzufügen und weiter köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Der Reis und die Kartoffeln ca. 15-20 Min. köcheln lassen und ab und zu umrühren. Wenn der Reis über die Hälfte der Wassermenge aufgenommen hat, die passierten Tomaten hineinrühren.

Nun mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen.

Der Eintopf ist fertig, wenn der Reis und die Kartoffeln gar sind und das Wasser überwiegend von dem Reis aufgenommen worden ist.

Es sollte aber trotzdem noch Flüssigkeit vorhanden sein, sonst ist der Eintopf zu trocken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Parmesankäse

Bemerkung

Ich habe keine Angaben über Fett oder Kcal. Die Zutaten sind Trennkost geeignet. Es schmeckt super mit etwas Parmesankäse oben drauf und macht pappsatt.

Guten Appetit

Eingetragen von Karin S..

Aufrufe seit 04.06.2001: **842**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kräuter-Kohlrabi aus dem Backofen

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g kleine Kartoffeln

6 Kohlrabi (à 200 g)

4 EL Olivenöl

1 Bund Thymian

1 Bund Salbei

1 Dose geschälte Tomaten (ca. 800 g)

2 Bund Frühlingszwiebeln

250 g Gemüsefond aus dem Glas

Salz

Zucker

Cayennepfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und salzen. Inzwischen die Kohlrabi schälen und achteln, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Kartoffeln und Kohlrabi mit vier Eßlöffel Öl (kann auch weniger sein) in einer Schüssel mischen und auf einer Saftpfanne bzw. Auflaufform verteilen. Mit dem grob zerzupften Thymian und den Salbeiblättern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Gas 2, Umluft 160°C) auf der 2. Einschubleiste von unten insgesamt 45 Minuten backen.

Inzwischen die Tomaten abgießen (den Saft anderweitig verwenden) und abspülen. Die Tomaten ausdrücken, grob zerzupfen, mit Salz, einer Prise Zucker und Cayenne würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Grün in Ringe schneiden und beiseite legen.

Nach 25 Minuten Kartoffeln und Kohlrabi wenden. Die Frühlingszwiebeln und die Tomaten dazwischen verteilen. 200 ml Gemüsefond dazugießen, zu Ende garen. Dann die Frühlingszwiebelringe im restlichen Öl andünsten, mit dem restlichen Gemüsefond einmal aufkochen, über die Pfanne verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion

346 kcal, 11g Fett, 28,61 Fett%

Bemerkung

Kann auch am Vortag vorbereitet und dann z.B. auf der Arbeit in der Microwelle erhitzt werden.

Eingetragen von Tony Caravan.

Aufrufe seit 04.06.2001: **792**

[Zurück] [Drucken]

Preiselbeermuffin

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

50 g Kakao

150 g Weizenmehl

200 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

1/2 P. Backpulver

4 - 5 EL Preiselbeerkompott

50 g Kokosnussraspeln

200 ml Milch, Magermilch 0,1%

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Handschneebeesen durchrühren. In Muffinformen füllen und ca 17 min bei 175°C backen.

Nährwerte pro Portion

181 kcal, 5,1g Fett, 25,36 Fett%

Bemerkung

Ein supereinfaches Rezept und man braucht nicht viel Geschirr und keinen Mixer.

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **454**

[Zurück] [Drucken]

Käsekuchen II

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier
150 g Saure Sahne
1000 g Magerquark
300 g Zucker
15 g Vanillinzucker
100 g Puddingpulver Vanille-Geschmack
4 EL Gries
2 Dosen Mandarinen

Ø Bewertung



26 Bewertungen

29 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. In eine leicht gefettete Springform und 1:15 h bei 150°C im Umluftbackofen backen.

Nährwerte pro Portion

254 kcal, 2,3g Fett, 8,15 Fett%

Bemerkung

Käsekuchen ist ohne Boden!

Aufrufe seit 04.06.2001: **2990**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Scampi mit Paprika

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Creme fraiche Classic

50 g Zwiebeln

150 g Paprika

50 g Tomaten, Konserven

400 g Scampi ausgelöst

250 g Reis

1 Knoblauchzehe

1-2 EL Olivenöl

Salz

Paprika rosen (scharf)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten waschen und in kleine Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten, Scampi mit Salz und Paprika würzen, in die Pfanne geben und auch kurz anbraten (Gemüse am besten etwas zur Seite schieben).

Creme fraiche dazugeben und aufkochen lassen. Mit Weisswein, Salz und Paprika abschmecken. Mit Reis servieren.

Nährwerte pro Portion

451 kcal, 16,6g Fett, 33,13 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Anstelle von Creme fraiche sollte man Schmand verwenden (vielleicht etwas weniger), müsste dann Low Fat 30 sein, habe aber keine Daten über Schmand.

Eingetragen von Dirk Klose.

Aufrufe seit 04.06.2001: **403**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Geflügel-Geschnetzeltes in Sahnesosse mit
Reis

Zutaten (für 4 Portionen)
30 g Butter
500 g Hähnchenbrust
125 g Schlagsahne
30 g Weizenmehl
170 g Pilze
250 g Reis

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis nach Packunganweisung kochen. Hühnerbrust waschen, klein schneiden, mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß) bestreuen, in Butter oder Margarine goldbraun braten. Das Weizenmehl dazu geben, rühren, die Champignons dazu geben. Flüssigkeit der Champignons mit 250 ml Wasser ergänzen, dazurühren. Aufkochen lassen. Schlagsahne dazu, kochen, nochmal kräftig würzen. Evtl. zusätzlich Gemüse oder Salat zubereiten.

Nährwerte pro Portion

527 kcal, 17,1g Fett, 29,2 Fett%

Beilagen

Gemüse oder grüner Salat

Bemerkung

Nur das Geschnetzelte hat 46 % Fettkalorien, mit Reis 29 % Fettkalorien, mit fettarm zubereitetem Gemüse oder Salat kann man den Fettkalorienanteil noch einmal senken

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1690**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Quark-Schnitten mit Mandarinen

Zutaten (für 15 Portionen)

4 Eier (Gr. M)
1 Prise Salz
125 g + 100 g Zucker
1 Btl. Vanillezucker
60 g Mehl
60 g Speisestärke
1 Btl. Backpulver
2 Ds. Mandarin-Orangen
500 g Magerquark
200 g Schlagsahne
1 Btl. Sahnefestiger

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, Salz und 2 EL kaltes Wasser steif schlagen, dabei 125 g Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen. Eigelbe einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben und unterheben. Auf das Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen. Auf ein feuchtes Geschirrtuch stürzen. Backpapier sofort abziehen. Biskuit gut auskühlen lassen.

Mandarinen gut abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Quark, 5 EL Mandarinensaft und 100 g Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger einrieseln lassen. Unter den Quark heben.

Biskuit 1 x halbieren, sodaß 2 kleinere Platten entstehen. Beide Platten mit je 1-2 EL Mandarinensaft beträufeln. 1/4 der Quarkcreme auf eine Biskuitplatte streichen. Mit Mandarinen (bis auf ca. 15 Stück) belegen. 3/4 von der übrigen Creme darauf streichen. 2. Platte darauf legen, etwas andrücken. Mit der übrigen Creme bestreichen und mit einem Tortenkamm oder einer Gabel durchziehen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

In ca. 15 Stücke schneiden und mit den übrigen Mandarinen und evtl. Melisseblättchen verzieren.

Nährwerte pro Portion

217 kcal, 6,85g Fett, 28,41 Fett%

Beilagen

Sind 28,38 %.

Bemerkung

Schmeckt auch mit 500 g Erdbeeren (mit etwas Zitronensaft und 1 EL Zucker vermischen und Saft ziehen lassen) super!

Die Backzeit war bei mir allerdings 17 Minuten. (o.g. Angabe ist die Originalangabe!)

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **713**

[Zurück] [Drucken]

Fischhappen süß-sauer

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Reis (z.B. Basmati)

Salz

weißer Pfeffer

2 Paprikaschoten (z.B. rot/gelb)

1 Zwiebel

150 g Mungo- oder Sojabohnen-Keimlinge

600 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)

1 EL Öl

150 TK-Erbesen

1 TL Gemüsebrühe (Instant)

2-3 EL Sojasoße

2 EL Mango-Chutney (Glas) oder Aprikosenkonfitüre

1-2 gestr. TL Speisestärke

1/2 - 1 TL Sambal-Oelek

Ø Bewertung



6 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in gut 1/2 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Keimlinge verlesen und waschen.

Fisch waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischwürfel darin von jeder Seite goldbraun anbraten. Herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett andünsten. Paprika und Erbsen zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Mit 3/8 l Wasser ablöschen. Brühe, Sojasoße und Chutney einrühren und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Stärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Soße damit leicht binden.

Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken.

Fischwürfel und Sprossen darin erhitzen.

Mit dem Reis anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 4g Fett, 8,37 Fett%

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1242**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Glasnudeln-Salat mit Putenstreifen

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Chinakohl
150 g TK-Erbсен
Salz
150 g Glasnudeln
1 Dose (425 ml) Aprikosen
1 Dose (580 g) Bambusschösslinge
1 Dose (570 g) Wasserkastanien
500 g Putenschnitzel
3 EL Öl
evtl. etwas asiatisches Fünf-Gewürze-Pulver
4-6 EL Sojasoße
6-8 EL Tomaten-Ketchup
2 EL Obstessig
1/4 - 1/2 TL Sabal Oelek

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit Erbsen in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Nudeln überbrühen. Alles gut abschrecken, abtropfen lassen.

Aprikosen, Bambus und Wasserkastanien getrennt abtropfen lassen. Aprikosensaft auffangen, Aprikosen würfeln.

Bambus in Streifen schneiden, Kastanien halbieren.

Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Fleisch in heißen Öl rundherum 3-4 Minuten braten.

Würzen und herausnehmen. Bambus und Kastanien im Bratfett 2-3 Minuten braten.

Sojasoße, Ketchup, Essig, 6-8 EL Aprikosensaft und Sambal-Oelek zufügen, abschmecken.

Soße mit Fleisch und übrigen Salatzutaten mischen.

Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten + 30 Minuten Wartezeit

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 5g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **973**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Asia-Pfanne mit Pute

Zutaten (für 1 Portion)

Salz

30 g Langkornreis

1 Möhre (ca. 125g)

1 Stange Lauch

50 g Champignons

1 Scheibe Ananas (a.d. Dose)

100 g Putenschnitzel

1 TL Öl

Pfeffer

Curry

1-2 EL Sojasoße

Ø **Bewertung**



9 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knapp 100 ml Salzwasser aufkochen. Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten qaren.

Möhre, Lauch und Pilze putzen und waschen. Gemüse, Pilze und Ananas klein schneiden.

Fleisch würfeln. Im heißen Öl kurz anbraten. Gemüse, Pilze und Ananas zugeben, 4-5 Minuten braten. Mit Pfeffer, Curry und Sojasoße würzen. Reis dazu essen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

390 kcal, 7g Fett, 16,15 Fett%

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **4208**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Asia-Suppe mit Glasnudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Glasnudeln
1 Stange Lauch
250 g Champignons
300 g Hähnchenfilet
1-2 EL Öl
ca. 1 TL Curry
Salz
weißer Pfeffer
1 Flasche (250 ml) "Süß-Saure China Sauce"
1-2 TL Hühnerbrühe

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Glasnudeln in kochendes Wasser geben, 3-4 Minuten ziehen lassen oder nach Anweisung zubereiten. Abschrecken, abtropfen lassen.

Lauch und Pilze putzen und waschen. Lauch in Ringe und Pilze in dünne Scheiben schneiden.

Filet waschen und trockentupfen. In kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundum 3-4 Minuten braten.

Lauch und Pilze zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Curry darüberstäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen.

Mit gut 600 ml Wasser ablöschen. China Sauce einrühren, aufkochen und die Brühe einrühren.

Nudeln evtl. kleiner schneiden. In der Suppe erhitzen.

Mit etwas Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 7g Fett, 24,23 Fett%

Eingetragen von Silke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **735**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putengulasch I

Zutaten (für 3 Portionen)

550 g Putenwürfel

100 g Dosenchampignons

1 Päckchen Maggi-fix - Ungarisch Gulasch

1 Päckchen Nürnberger Kloßteig

Salz, Pfeffer, Fondor, Gulaschgewürz

1 Scheibe Toastbrot

1 El Butter

400 g Salatgurke

50 ml Kühne Salata

3 Spritzer Süßstoff

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pute in einen Topf geben. Salz, Pfeffer, Fondor und Gulaschgewürz zugeben. Maggi-fix nach Anleitung dazugeben. 15 Minuten auf mittlerer Stufe (bis Pute weiß ist) kochen lassen.

1 Stunde, bei ausgeschalteter Kochplatte, zum durchziehen stehen lassen.

Toastbrot toasten - in Würfelchen reißen und dann in Butter schwenken. Bis das Toastbrot schön kross ist.

Topf mit Wasser anstellen.

Ca. 4 - 5 Klöße mit Toastbrot füllen und ca. 2 - 3 Minuten kochen und danach 20 Minuten ziehen lassen.

Derweilen "Gulasch" zum erwärmen wieder auf mittlere Stufe stellen.

Gurke raspeln und Salat, Süßstoff, Salz, Pfeffer und etwas Wasser zugeben.

Nährwerte pro Portion

678 kcal, 21,15g Fett, 28,08 Fett%

Beilagen

Fränkische Klöße und Gurkensalat

Eingetragen von Yvonne aus Oberfranken.

Aufrufe seit 04.06.2001: **944**

[Zurück] [Drucken]

Pichelsteiner Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Rind
300 g Lamm
300 g Schwein
2 TL Distelöl
200 g Knollensellerie
250 g Kartoffeln
250 g Möhren (Karotten)
250 g Wirsingkohl
300 g Zwiebeln
250 g Porree (Lauch)
1 l Fleischbrühe
Salz
Pfeffer
1/2 TL Thymian oder Majoran
1 Bund Petersilie

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Fleischsorten in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden und nacheinander in einem großen Topf in heißem Öl anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Gemüse putzen, waschen und, soweit nötig, schälen, die Zwiebeln schälen. Alles in kleinere Würfel teilen, gut miteinander vermischen.

In dem Topf (zu dem es einen fest aufliegenden Deckel gibt) Fleisch und Gemüse schichtweise einfüllen, zuerst eine Lage Fleisch, dann eine Lage Gemüsemischung und so weiter, jede Schicht mit Salz, Pfeffer und etwas zerbröseltem Thymian (oder Majoran) würzen, die Fleischbrühe darübergießen und den Deckel auflegen. Bei milder Hitze zum Kochen bringen, eineinhalb bis zwei Stunden leise köcheln lassen. Dabei nicht umrühren.

Nach der Garzeit mit fein gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion

402 kcal, 9,2g Fett, 20,6 Fett%

Beilagen

Bauernbrot, Roggenbrot

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **704**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Wildgulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

640 g mageres Hirschgulasch
200 g Zwiebeln
500 g Champignons
2 TL Öl
1/4 l Gemüsebrühe
20 g Stärke
150 g Sauerkirschen (Glas)
6 EL Rotwein
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch im heißen Öl scharf anbraten; gewürfelte Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Champignons in Scheiben schneiden und dazugeben, ebenfalls kurz braten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Stärkemehl mit Wasser glatt rühren, dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren würzen und ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Hin und wieder umrühren. Vor dem Servieren den Rotwein und die Kirschen dazugeben. Nach belieben auf einem Teller mit Birnenhälfte und Preiselbeeren anrichten.

Nährwerte pro Portion

345 kcal, 11g Fett, 28,7 Fett%

Beilagen

Spätzle, Nudeln oder Semmelknödel

Bemerkung

Schmeckt einfach genial !






Eingetragen von Barbarela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **489**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Gurken-Kräuter-Dip	03.05.2001	noch nicht bewertet
Ensaïmadas (Mallorcinische Hefekuchen)	03.05.2001	noch nicht bewertet
Tortelliniauflauf	02.05.2001	2 Bewertungen
Brokkoli-Nudel-Auflauf	02.05.2001	noch nicht bewertet
Schneller Bienenstich I	01.05.2001	3 Bewertungen
Mohnkuchen mit Beeren und Buchweizenstreuseln	30.04.2001	noch nicht bewertet
Mais-Sellerie-Porree Salat	29.04.2001	noch nicht bewertet
Pikante Apfel-Zucchini-Creme	29.04.2001	noch nicht bewertet
Kräuter-Brötchen	29.04.2001	1 Bewertung
Letscho I	28.04.2001	noch nicht bewertet
Fleischsalat	27.04.2001	noch nicht bewertet
Käsesahnetorte	26.04.2001	noch nicht bewertet
Nudel-Gemüse Pfanne	25.04.2001	noch nicht bewertet
Kartoffel-Zucchini-Auflauf	25.04.2001	noch nicht bewertet
Spaghetti Bolognese mit Hähnchenfleisch	25.04.2001	noch nicht bewertet
Chili con Carne I	25.04.2001	4 Bewertungen
Kartoffelchips I	25.04.2001	4 Bewertungen
Hähnchen im Wok	25.04.2001	noch nicht bewertet
Süße Grießschnitten	25.04.2001	noch nicht bewertet
Italienischer Geflügeltopf	24.04.2001	noch nicht bewertet
Knuspriges Hühnchen	23.04.2001	noch nicht bewertet
Eierkuchen	20.04.2001	noch nicht bewertet
Reisaufwurf	20.04.2001	1 Bewertung
Schokoquark	20.04.2001	noch nicht bewertet
Kartoffel-Schinken-Salat	19.04.2001	noch nicht bewertet

Penne mit Rohschinken und Spargeln	19.04.2001	 1 Bewertung
Zwiebel-Ecken	19.04.2001	 1 Bewertung
Gegrillte Riesengarnelen	18.04.2001	 noch nicht bewertet
Mais-Spinat-Muffins (Snack)	18.04.2001	 noch nicht bewertet
Erdbeer-Birne Müsli	17.04.2001	 noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 **42** 43 44 45 46 47 48 49 50
>>

Gurken-Kräuter-Dip

Zutaten (für 2 Portionen)

1/2 Salatgurke

250 g Magerquark

1 EL Olivenöl

2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie,

Schnittlauch, Dill)

1 Knoblauchzehe

Pfeffer, Kräutersalz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gurke mit der Schale raspeln und mit den übrigen Zutaten verrühren. Knoblauchzehe nach Belieben in die Creme pressen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Nährwerte pro Portion

165 kcal, 5,5g Fett, 30 Fett%

Bemerkung

Dazu schmecken mir Pellkartoffel sehr gut.

Eingetragen von Claudia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **734**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Ensaimadas (Mallorcinische Hefekuchen)

Zutaten (für 40 Portionen)

900 g Zucker
9 Eier
3 kg Mehl
250 g Schweineschmalz
80 g Hefe
1 l Wasser
Puderzucker

Ø **Bewertung**

noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Hefe, einer Prise Zucker, etwas warmen Wasser und 1 EL Mehl einen Vorteig machen.

Das Mehl auf eine Tischplatte geben und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Zucker, Eier, Wasser und den Vorteig zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten und gehen lassen. Dann Teig mit einem Nudelholz ausrollen und mit dem lauwarmen Schweineschmalz bestreichen und zusammenrollen.

Die Rolle in gleiche Scheiben von Daumendicke schneiden und auf gefettete Backbleche geben.

Mit einem Handtuch abdecken und 12 Std. an einen kühlen Ort stellen, ehe sie im vorgeheizten Backofen bei 180°C gebacken werden.

Unmittelbar vor dem Verzehr werden sie noch mit Puderzucker bestreut.

Nährwerte pro Portion

426 kcal, 8,6g Fett, 18,17 Fett%

Bemerkung

Ich empfehle euch nur 1/4 oder halbe Menge zu holen, denn 40 Stk. sind doch sehr viel:-)

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **660**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tortelliniauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

0,1 l Kaffeesahne, 10 %
0,1 g Saure Sahne, 10% Fett
50 g Finesse Schinken Country
300 g Tortellini, ungekocht
300 g Erbsen
100 g Käseraschel

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tortellini nach Packungsanweisung kochen. Erbsen (TK) kochen. Schinken in Würfel schneiden. Aus Kaffee- und saurer Sahne eine Soße rühren, mit Kräutern und Instant-Gemüsebrühe würzen. Über die in eine Auflaufform gegebenen Tortellini, Erbsen und Schinken geben. Mit Käse (fettreduziert) bestreuen und bei 200 Grad ca. 20 min. backen.

Nährwerte pro Portion

454 kcal, 14g Fett, 27,75 Fett%

Eingetragen von Dagmar.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1551**

[Zurück] [Drucken]

Brokkoli-Nudel-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)
100 g Schnittkäse 45% F.i.Tr.
250 g Rinder-Hackfleisch
300 g Nudeln
300 g Broccoli
300 g Tomaten, Konserve

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hackfleisch anbraten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Nudeln (am besten Tagliatelle) nach Packungsanweisung kochen. Brokkoli (am besten TK-Ware) nach Packungsanweisung kochen, mit Instant-Gemüsebrühe würzen. Tomatenpüree aufkochen und würzen. Alles in eine Auflaufform geben, mit geriebenem Käse bestreuen und eine halbe Stunde bei 200 Grad backen.

Guten Appetit.

Nährwerte pro Portion

489 kcal, 14,7g Fett, 27,06 Fett%

Eingetragen von Dagmar.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2036**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schneller Bienenstich I

Zutaten (für 30 Portionen)

1/2 l Buttermilch

4 Eier

400 g Mehl

300 g Zucker

1 P. Backpulver

Zum Bestreuen:

100 g Kokosraspeln

50 g Zucker

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

3 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Zutaten für den Teig gut miteinander verrühren.

Teig auf das Beckblech streichen. Kokosraspeln und den Zucker vermischen und auf den Teig streuen.

Bienenstich auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

130 kcal, 3,1g Fett, 21,46 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1519**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mohnkuchen mit Beeren und Buchweizenstreuseln

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier
60 g Sonnenblumenöl
180 ml Milch 1,5%
70 g Halbfettbutter
575 g Weizenmehl (Typ 405)
300 g Magerquark
200 g Zucker
10 g Backpulver
600 g Obstcocktail, Konserve
70 g Mohn
200 g Frischkäse mit Buttermilch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus 200 g Frischkäse, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 60 g Öl, 180 ml Milch, 450 g Mehl und 1 Päckchen Backpulver einen Rührteig herstellen und auf ein Backblech streichen.

300 Quark, 1 Ei, 75 g Zucker schaumig rühren, 70 g gem. Mohn darunterheben und alles auf den Teig geben.

600 g Obst (gut gehen auch gefrorene Beeren) auf der Quarkmasse verteilen.

Aus 125 g Buchweizenmehl, 30 g Zucker, 1 Prise Salz, 70 g Halbfettbutter und etwas Milch Streusel kneten, auf dem Obst verteilen und das ganz bei 150°C ca. 60 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

414 kcal, 12,9g Fett, 28,04 Fett%

Eingetragen von Lena.

Aufrufe seit 04.06.2001: **386**

[Zurück] [Drucken]

Mais-Sellerie-Porree Salat

Zutaten (für 6 Portionen)

- 2 Dosen Mais
- 1 Glas Sellerie
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 2 Eier, hartgekocht

Sauce:

- 2 EL saure Sahne
- 2 EL Miracel Whip Balance
- 3 EL Ananassaft (Konserve)
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Zitronensaft

Zubereitung

Mais und Sellerie abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Porree in Ringe schneiden und dazu geben. Aus der sauren Sahne, Miracle Whip Balance und Ananassaft eine Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer, evtl. Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken und über den Salat geben. Gut vermischen. Die Eier achteln und den Salat damit dekorieren.

Nährwerte pro Portion

160 kcal, 4,5g Fett, 25,31 Fett%

Bemerkung

Saucenvariation:

- 3 EL Schlagsahne
- 75g Joghurt 0,1%
- 1/2 TL Senf

Nährwerte pro Person

174 kcal, 5,3 g Fett, 27,4 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **352**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Pikante Apfel-Zucchini-Creme

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Magerquark
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel Koriander
- Pfeffer
- Fondor
- 30 g Sonnenblumenkerne

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zucchini und Apfel grob raspeln. Quark und Öl vermischen und den Apfel darunter rühren. Knoblauch über der Quarkmasse durchpressen. Fein geschnittenen Koriander und Zucchiniraseln zugeben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer und Fondor abschmecken.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Bestreuen des Aufstriches auf z.B. Brötchen nehmen.

Nährwerte pro Portion

625,04 kcal, 19,36g Fett, 27,88 Fett%

Beilagen

Brot, Brötchen

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **317**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuter-Brötchen

Zutaten (für 16 Portionen)

- 1 Würfel Hefe
- 3/8 l warmes Wasser
- 300 g Vollkorn-Weizenmehl (Type 1050)
- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 - 2 TL Salz
- 2 Bund Basilikum oder 50 g Sauerampfer
- 50 g Margarine

Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Zubereitung

Hefe in warmen Wasser auflösen, Mehl und Salz dazugeben. Gut durchkneten und 45 Min. an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Noch einmal durchkneten, dabei gehacktes Basilikum oder Sauerampfer und zerlassene Margarine einarbeiten. Erneut 30 Min. gehen lassen. Teig in 16 Portionen teilen und Brötchen formen. Auf ein Backblech setzen, nach 10 Min. mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen und weitere 30 Min. gehen lassen. Eigelb und Milch verquirlen, Brötchen damit bestreichen. Ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 225°C zuerst 10 Min. backen, dann auf 200°C zurückschalten und noch etwa 20 Min. weiter backen.

Nährwerte pro Portion

162 kcal, 4g Fett, 22,22 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **541**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Letscho I

Zutaten (für 1 Portion)

ca. 1/4 l Gemüsebrühe (Suppenwürfel oder Instant)
1 gehackte Zwiebel
je 1 grüne, rote und gelbe Paprikaschote würfelig geschnitten
1 Dose Tomatenmark (oder klein geschnittene Tomaten mit Saft)
Paprikapulver und Chilipulver nach Geschmack und erwünschtem Schärfegrad :-)
Salz
Pfeffer
evtl. 1 TL Ajvar (das ist eine Papikawürzsoße)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In die Pfanne soviel Gemüsebrühe gießen, dass der Boden bedeckt ist, etwas Tomatenmark dazu geben und die Zwiebel darin anbraten. Noch ein-, zweimal mit etwas Suppe und Tomatenmark aufgießen und reduzieren lassen. Die Paprika dazu geben, würzen und kurz anbraten. Dann mit dem Rest der Suppe und dem Tomatenmark aufgießen und so lange köcheln lassen, bis die Paprika weich sind und die Soße eingedickt ist.
Wenn man will, kann man zum Verfeinern noch etwas Ajvar dazu geben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Das fertige Letscho hat 18% Fettkal.
(mit einem TL Öl wären es bereits 32%!)

Eingetragen von Manuela K..

Aufrufe seit 04.06.2001: **594**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fleischsalat

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Joghurt 0,1 % Fett
50 g Miracel Whip Joghurt
130 g Geflügel-Gutswurst Gutfried
100 g Fitness-Toastbrötchen Roggen von Ryemax (ca. 3 Scheiben)
2 Gewürzgurken
etwas Senf, Prise Zucker
Essig, Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Fleischwurst in Streifen schneiden. Die Gewürzgurken würfeln.
Den Joghurt von Miracel Whip mit dem Magerjoghurt verrühren. Mit dem Senf, dem Zucker, dem Essig und Salz abschmecken.
Die Gurken und die Wurst unterheben, etwas ziehen lassen.
Auf dem Toastbrot geniessen!

Nährwerte pro Portion

570,7 kcal, 19g Fett, 29,96 Fett%

Beilagen

Roggen-Toast, oder Baguette, Vollkornbrot usw.

Bemerkung

Die Nährwerte entsprechen dem ganzen Salat, da ich alles hab ausrechnen lassen.

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **778**

[Zurück] [Drucken]

Käsesahnetorte

Zutaten (für 8 Portionen)

4 Eier

250 g Schlagsahne 30%

200 g Weizenmehl

750 g Magerquark

280 g Zucker

1 Zitrone

9 Blatt Gelatine

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus 2 Eiern, 2 EL Wasser, 80 g Zucker, 200 g Weizenmehl bei 200° ca. 10 Min. einen Biskuit backen. Aus den restlichen 2 Eiern, 200 g Zucker eine Schaummasse schlagen, Quark unterrühren. Gelatine nach Vorschrift vorbereiten. Von der Zitrone die Schale abraspeln, dann auspressen. Die Schale und den Saft in die Masse rühren. Gelatine schnell unter die Masse rühren (aufpassen, dass sie nicht gerinnt). Sahne unterheben. Um den erkalteten Tortenboden einen Ring spannen und Masse einfüllen. Ca. 5 Stunden kalt stellen. Wer mag kann Früchte auf den Tortenboden legen und dann erst Masse darüber geben.

Nährwerte pro Portion

432 kcal, 12,8g Fett, 26,67 Fett%

Bemerkung

Diese Torte ist bei jeder Feier ein Hit.

Eingetragen von Sissi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **803**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Nudel-Gemüse Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Broccoli
2 Möhren ca. 200g
100 g Champignons
80 g Bandnudeln
Salz
Pfeffer
60 g Kassler-Aufschnitt
ca. 10 g Öl
30 g saure Sahne

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse und Pilze putzen, klein schneiden. Nudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Gemüse 5 Min. mitgaren. Kassler kleinschneiden. Mit den Pilzen in heißem Öl braten. Saure Sahne unterrühren. Nudeln und Gemüse mit einigem EL vom Sud dazugeben, und das ganze erhitzen. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion

319 kcal, 9g Fett, 25,39 Fett%

Bemerkung

Man kann natürlich das Kassler weglassen oder gebratenes Hähnchenfleisch oder Pute daruntergeben!

Eingetragen von Renate.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1543**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Kartoffeln
200 g Zucchini
50 ml Sahne
150 ml Milch 1,5%
50 g Schmelzkäse 30%
Salz
Pfeffer
Muskat

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, Zucchini putzen, beides in Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne, Milch, Käse, verrühren, würzen. Darüber geben. Im Backofen bei 200°C (U 180°C) 40 - 45 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

195 kcal, 6,3g Fett, 29,08 Fett%

Beilagen

Schmeckt sehr gut zu Kurzgebratenem wie Hühnerbrust oder Putenbrust.

Bemerkung

Man kann dieses Gericht abwandeln indem man 200g Fleischwurst mit dem Gemüse in der Auflaufform schichtet.Und nun guten Hunger.

Eingetragen von Renate.

Aufrufe seit 04.06.2001: **911**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti Bolognese mit Hähnchenfleisch

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel

1 grosse Dose Tomaten oder passierte Tomaten

250 g Vollkornnudeln

Maggi Würzmischung Nr. 6 (italienisch)

Basilikum

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in einem Zerkleinerer ganz klein hacken. Die Zwiebel schälen in etwas Olivenöl glasig dünsten, dann das Hackfleisch dazu und anbraten. Dann die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest kochen.

Die Sosse nun abschmecken mit den Gewürzen und servieren.

Nährwerte pro Portion

560 kcal, 4g Fett, 6,43 Fett%

Bemerkung

Ich esse sehr gerne Parmesan und streue mir noch 5 g über die Sosse, das ist vertretbar.

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **826**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Chili con Carne I

Zutaten (für 3 Portionen)

200 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 grosse Dose Tomaten (480 g netto)
1 kleine Dose Kidney-Bohnen (250 g netto)
2-3 TL Klare Gemüsebrühe (Pulver)
Chili-Pulver, evtl. Salz, Pfeffer

Ø Bewertung



4 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in einem Zerkleinerer ganz klein hacken. Die Zwiebel schälen in etwas Olivenöl glasig dünsten, dann das Hähnchenhack dazu und anbraten.

Die Kidney-Bohnen abtropfen lassen und nun mit der ganzen Dose Tomaten dazugeben.

Kurz aufkochen lassen. Gut abschmecken mit dem Chilipulver, ca. 2-3 TL Gemüsebrühe-Pulver dazugeben, etwas Pfeffer und evtl. noch Salz (obwohl die Brühe eigentlich reicht).

Nährwerte pro Portion

148 kcal, 1,3g Fett, 7,91 Fett%

Beilagen

Baguette, Naturreis, Kartoffeln oder pur

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2293**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelchips I

Zutaten (für 2 Portionen)

Mehrere Kartoffeln

Gewürze, z. B. Brathähnchengewürzsalz

1 Schaschlikspieß

1 Schüssel

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten würzen und nun auf die Spiesse aufspießen. Den Spieß so über die Schüssel hängen, das die Kartoffeln frei hängen in der Mitte.

Das ganze bei ca. 600 Watt in der Mikrowelle für 5-7 Minuten knusprig backen. Rausnehmen, abkühlen lassen und evtl. kann man noch einen Dip dazu machen aus Magerjoghurt (0,1%) und z. B. Tomatenketchup und Gewürzen!

Ist absolut Low Fat!

Nährwerte pro Portion

83 kcal, 0,1g Fett, 1,08 Fett%

Beilagen

Evtl. Magerjoghurt-Dip

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1363**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Hähnchen im Wok

Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 EL Soja-Sauce
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 250 ml Hühnerbrühe
- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Zwiebeln (3 Stück)
- 250 g Paprika (ca. 5 Stück, kleine)
- 1 Dose Champignon, gegart, Konserve
- 100 g Reis
- 1 Glas Mungobohnenkeimlinge

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust kleinschneiden und ca. 20 Min. in Sojasauce und Knoblauch (gehackt, 2 Zehen) marinieren.

1 TL Sonnenblumenöl in den Wok geben und das Hähnchen anbraten. Danach die kleingeschnittene Paprika, die Zwiebeln und die Frühlingszwiebeln (alles kleinschneiden) dazugeben, die Champignons und die Mungobohnenkeimlinge dazu und kurz mitschmoren lassen.

Danach mit Hühnerbrühe ablöschen und ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel kochen.

Reis dazu kochen und getrennt servieren.

Nährwerte pro Portion

388 kcal, 4,8g Fett, 11,13 Fett%

Eingetragen von Anna.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1237**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Süße Grießschnitten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Ei
- 500 ml Milch 1,5%
- 20 g Stärkemehl
- 50g Zucker
- 125 g Grieß
- 3 EL Zucker
- 150 ml Johannisbeersaft
- 300 g Himbeeren

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Milch mit Zucker zum Kochen bringen, Grieß einstreuen und unter Rühren ca. 5 Min. kochen. Von der Herdplatte nehmen, etwas abkühlen lassen und das Ei untermischen. Teig in eine mit Backpapier ausgeschlagen Kastenform einfüllen und abkühlen lassen. Aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und in erhitzter Butter (hat dann mehr %Fett!!!- geht auch ohne) goldbraun braten.

Für die Sauce die Himbeeren mit 2/3 des Saftes zum Kochen bringen, durch ein Sieb streichen und wieder in den Topf zurückgeben. Restlichen Johannisbeersaft mit Speisestärke und Zucker verrühren, zu den Himbeeren geben und erneut aufkochen. Die Sauce um die Grießschnitten gießen. Nach Wunsch mit Johannisbeerrispen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

259 kcal, 3,7g Fett, 12,86 Fett%

Bemerkung

Schmeckt total lecker!!!

Eingetragen von Birgit B..

Aufrufe seit 04.06.2001: **484**

[Zurück] [Drucken]

Italienischer Geflügeltopf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Dosen Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Oregano
- Salz
- Basilikum
- 1 Hähnchen ca. 1200-1300g
- ca. 700 g Kartoffeln

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Olivenöl erhitzen, klein gehackte Zwiebel und Knoblauch andünsten. Zerkleinerte Tomaten mit Saft zugeben, würzen, einköcheln lassen.

Hähnchen in Stücke teilen und die Haut entfernen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Kasserole die Hähnchenteile und die Kartoffelscheiben reinschichten. Würzen ebenfalls mit den angegebenen Kräutern. Dann die eingekochte Tomatensoße drübergerben und bei ca. 200°C (U 180°C) ca. 60 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Leider habe ich keine weiteren Angaben, aber es ist auf jeden Fall kalorienarm anhand der Zutaten. Guten Appetit!!

Eingetragen von Renate.

Aufrufe seit 04.06.2001: **697**

[Zurück] [Drucken]

Knuspriges Hühnchen

Zutaten (für 6 Portionen)

2 1/2-3 Pfund Hühnchen ohne Haut oder 6

Hühnerbrüste ohne Haut

1/3 Tasse Mehl

2 Eiweiß, leicht geschlagen

1 Tasse Cornflakes, zerkrümelt

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ofen auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.

Das Hühnchen in Stücke schneiden. Die Hühnchenstücke erst im Mehl, anschließend im Eiweiß wenden. Danach in den Cornflakeskrümeln wälzen.

Für 20 - 30 Min. backen, bis das Fleisch zart und nicht mehr rosa ist.

Nährwerte pro Portion

226 kcal, 2g Fett, 7,96 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **788**

[Zurück] [Drucken]

Eierkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

250 g Mehl

1 P. Vanille-Soße

6 g Backpulver

2-3 Eigelb

1 Tl. Salz

etwas Zucker (ca. 20g)

1/2 L Milch 1,5%

2-3 steifgeschlagenes Eiweiß

10 ml Sonnenblumenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das mit Soßen-Pulver und Backin gemischte Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken und das mit Salz, Zucker und etwas von der Milch gut verquirte Eigelb hineingeben. Nun von der Mitte aus Eigelb und Mehl verrühren, nach und nach die anderen Zutaten dazugeben und darauf achten, daß keine Klumpen entstehen. Zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß vorsichtig darunter heben. Die Pfanne mit etwas Öl auspinseln eine dünne Teiglage hineingeben und sie von beiden Seiten dunkelbraun backen. Elektroplatte auf Stufe 2 schalten. Den fertigen Eierkuchen mit Zucker bestreuen

Nährwerte pro Portion

126 kcal, 3,25g Fett, 23,21 Fett%

Beilagen

Kompott

Bemerkung

Berechnung mit 3 Eier.

Ich habe statt 1,5% Milch 0,3% Milch genommen. Wer will kann die Eierkuchen auch auf Backfolie backen. Das spart noch mal Fett ein.

Eingetragen von Carmen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1048**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Reisauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

1/2 l Milch 1,5%

120 g Rundkornreis

25 g Butter

60 g Zucker

2 Eier

Zitronenschale

Rosinen

Vanille

Salz

evtl. 2 - 3 Äpfel + Zucker

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Der Reis wird in die kochende, gesalzene Milch eingerührt und, sobald er ausgequellt ist (ca. 20 Min.), kühlgestellt.

Die weiche Butter mit Zucker verrühren und nach und nach das Eigelb unterrühren (mit dem Mixer), dannach mit dem Mixer den kalten Reis unterrühren. Man schmeckt mit Zitronenschale und Vanille ab und zieht am Schluß den festgeschlagenen Schnee leicht darunter. Die Masse gibt man in eine Auflaufform. (Es können auch lageweise blättrig geschnittene Äpfel eingeschichtet werden.

Den Auflauf ca. 1/2 Std. bei mittlerer Hitze backen.

Nährwerte pro Portion

323 kcal, 10,2g Fett, 28,42 Fett%

Beilagen

Kompotte, Fruchtmuß

Bemerkung

Wenn man Reis durch die gleiche Menge Grieß ersetzt, erhält man einen leckeren Grießauflauf.

Ich verwende eine Glasform, die ich NICHT ausbuttere und bemehle, man muss sie dann halt beim Spülen etwas länger in Wasser einweichen.

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1250**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoquark

Zutaten (für 1 Portion)

100 ml Milch 1,5%

150 g Magerquark

25 g Zucker

30 g Kakaopulver, löslich

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten einfach untereinander mischen und gut verrühren, bis es cremig ist.

(Für die süße Lust zwischendurch einfach der Renner - und das beste: man ist wirklich schnell satt und kann noch was für später übrig lassen...)

Guten Appetit an alle LowFat 30er.

Nährwerte pro Portion

334 kcal, 3g Fett, 8,08 Fett%

Eingetragen von Winnie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **636**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Schinken-Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Kartoffeln, roh
250 g Rohschinken-Würfel
0,25 l Gemüse-Kraftbouillon (Brühe)
100 g (5 Stück) Frühlingszwiebeln
100 g (1 Bund) Radieschen
1 TL Weißweinessig

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln wie Pellkartoffeln kochen, die Schale abziehen und in Scheiben schneiden.

Die Radieschen in kleine Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben.

Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne anbraten, die kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben und mit der Brühe ablöschen, zum Schluss den Weißweinessig dazugießen und noch 1 Minute köcheln lassen.

Jetzt das Ganze über die Kartoffeln und Radieschen geben und verrühren.

Schmeckt am besten wenn es noch ein bisschen warm ist

Nährwerte pro Portion

262 kcal, 1,7g Fett, 5,84 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **744**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Penne mit Rohschinken und Spargeln

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g grünen Spargeln
1/4 Teelöffel Salz
100 ml Milch-Drink
1/4 unbehandelte Zitrone, nur abgeriebene Schale
2 Messerspitzen Maizena
1/4 Teelöffel Salz
120 g Penne
30 g Rohschinken-Tranchen ohne Fettrand,
2 ganze Tranchen, Rest in Streifen
10 Tropfen kaltgepresstes Olivenöl oder
anderes Öl

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spargeln im unteren Drittel schälen, längs halbieren. Spitzen ca. 4 cm lang schräg abschneiden, Rest in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Spargeln ins Dampfkörbchen legen, salzen, darin weich garen. Ein Drittel der Spargelstücke (ohne Spitzen) mit Milch, Zitronenschale und Maizena fein pürieren, durch ein Sieb streichen, salzen. Teigwaren al dente kochen, abtropfen. Den Rohschinken in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen. Die Pfanne mit Haushaltpapier ausreiben, die Sauce hineingeben, aufkochen. Spargeln, Teigwaren und Rohschinken-Streifen darunter mischen, nur noch heiß werden lassen, mit den Rohschinken Tranchen anrichten.

Nährwerte pro Portion

374 kcal, 5g Fett, 12,03 Fett%

Eingetragen von Mägi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **346**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zwiebel-Ecken

Zutaten (für 12 Portionen)

- 1 Beutel MAGGI Meisterklasse Zwiebelsuppe
- 2 Becher (à 200 g) Saure Sahne
- 1 Päckchen 8-Kräuter, tiefgefroren
- 12 Scheiben Toast-Brot

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebelsuppe mit Kräutern und saurer Sahne verrühren und auf die Toastscheiben streichen.
Bei 200°C 10 Min. backen, dann diagonal durchschneiden.

Nährwerte pro Portion

122 kcal, 5g Fett, 36,89 Fett%

Eingetragen von Karin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1189**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gegrillte Riesengarnelen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g geschälte Riesengarnelen (küchenfertig vorbereitet)

1 Bund Lauchzwiebeln

3 Knoblauchzehen

300 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

125 ml Gemüsebrühe

ital. Kräutermischung

Salat:

125 g Feldsalat

1 Bund Radieschen

Gemüsebrühe

Aceto balsamico

1 TL Olivenöl

500 g Ciabattabrot

Zubereitung

Lauchzwiebeln in feine Ringe und Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten vierteln. Mit den Riesengarnelen, 2 EL Olivenöl, viel ital. Kräutermischung und 125ml Gemüsebrühe vermengen. Salzen und Pfeffern. In eine feuerfeste flache Form geben. Bei höchster Grillstufe ca. 8 - 10 Min. grillen.

Aus dem Feldsalat, feingeschnittenen Radieschen, der Gemüsebrühe, Aceto balsamico und 1 TL Oliveöl einen Salat bereiten.

Dazu das Ciabattabrot reichen.

Nährwerte pro Portion

554 kcal, 15g Fett, 24,37 Fett%

Eingetragen von Monika Kunesch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **677**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Mais-Spinat-Muffins (Snack)

Zutaten (für 10 Portionen)

0,25 l Buttermilch
150 g geriebener Parmesan 32% F.i.Tr.
100 g Maismehl
150 g Weizenmehl (Typ 405)
1 kleine Knoblauchzehe
1 P. Backpulver
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
120 g Blattspinat, tiefgefroren
100 g Delikatess Putenbrust geräuchert
(Aufschnitt)
5 EL Öl

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spinat auftauen, Knoblauch fein würfeln und beides vermengen. Salz-Pfeffer, Muskat und gewürfeltes Putenfleisch untermischen. Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz und Parmesan mischen. Ei verschlagen, Öl, Buttermilch und vorbereitete Zutaten unterrühren. Teig in Muffin-Form (oder Mini-Muffin-Formen oder Pralinenkapseln) füllen. Auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 30 min. backen.

Nährwerte pro Portion

190 kcal, 6,6g Fett, 31,26 Fett%

Bemerkung

Tipp: Kann man gut vorbereiten und einfrieren.

Eingetragen von Sandra & Nina & Rita.

Aufrufe seit 04.06.2001: **554**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Erdbeer-Birne Müsli

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Joghurt 0,1 % Fett

100 g Birne

100 g Erdbeere

45 g Erdbeere & Joghurt Müsli

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Birne und Erdbeeren klein schneiden und unter das Joghurt mischen, zuletzt das Müsli unterheben!

Kann auch mit fettarmen Kefir oder Milch zubereitet werden

Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion




























322 kcal, 4g Fett, 11,18 Fett%


Eingetragen von Honey :-).


Aufrufe seit 04.06.2001: **264**


[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Käsekuchen I	17.04.2001		1 Bewertung
Linsensuppe	17.04.2001		1 Bewertung
Schichtsalat	17.04.2001		1 Bewertung
Vollkornnudeln mit Gemüsesauce	17.04.2001		noch nicht bewertet
Bestes Müsli-rezept	16.04.2001		noch nicht bewertet
Biskuihase I	16.04.2001		noch nicht bewertet
Biskuihase II	16.04.2001		noch nicht bewertet
Biskuitlamm	16.04.2001		noch nicht bewertet
Gegrilltes Hähnchen mit Erbsen-Nudeln	15.04.2001		noch nicht bewertet
Kräuterbrot (Brotbackautomat)	15.04.2001		noch nicht bewertet
Tschaitee	15.04.2001		noch nicht bewertet
Apfelbrot I	14.04.2001		noch nicht bewertet
Buttermilchkuchen	14.04.2001		1 Bewertung
Gemüsefrikadellen	14.04.2001		6 Bewertungen
Hähnchencurry	14.04.2001		2 Bewertungen
Schwäbischer Kartoffelsalat	14.04.2001		1 Bewertung
Putengeschnetzeltes in Paprikacreme	13.04.2001		noch nicht bewertet
Tomaten-Feta-Baguette	11.04.2001		noch nicht bewertet
Quark mit frischen Kräutern	10.04.2001		noch nicht bewertet
Teufelsbraten	10.04.2001		noch nicht bewertet
Tomatensauce mit Knoblauch, Basilikum & schwarzen Oliven	10.04.2001		noch nicht bewertet
Bananen-Kuchen	08.04.2001		2 Bewertungen
Gebratener Reis	08.04.2001		1 Bewertung
Joghurt-Ananas-Muffin	08.04.2001		10 Bewertungen
Lauchsalat des Chefs	08.04.2001		noch nicht bewertet
Lauschnecken	08.04.2001		1 Bewertung
Zitronen-Mandel-Muffin	08.04.2001		noch nicht bewertet

Hackbraten (Fleischlaberl, faschierter Braten) 07.04.2001  1 Bewertung

Medaillons und Spargel mit Basilikum-Zitronen-Sauce 06.04.2001  1 Bewertung

Nudelpfanne mit grünem Spargel 05.04.2001  noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 **43** 44 45 46 47 48 49 50
>>

Käsekuchen I

Zutaten (für 12 Portionen)

250 g Mehl

160 g Zucker (oder Natreen Streusüße)

200 ml Milch

1/2 TL Backpulver

1 TL Zitronensaft

1 Eigelb

750 g Magerquark

1 P. Vanillepuddingpulver natreen

2 Eiweiße

750 g Früchte nach Wahl auch aus der Dose

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 170°C vorheizen.

Mehl, 60g Zucker, 100ml Milch, Backpulver und Zitronensaft zu einem festen Teig rühren und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Restlichen Zucker und Eigelb zu einer Creme schaumig schlagen. Quark, restliche Milch und Puddingpulver unterrühren.

Eiweiße sehr steif schlagen. Eischnee unter die Quarkmasse heben.

Teig in eine gefettete Springform geben, Obst drauf verteilen und die Quarkmasse darüber geben.

Den Kuchen 60 bis 70 Minuten backen. Bei geöffneten Backofen abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

236 kcal, 1g Fett, 3,81 Fett%

Eingetragen von Honey.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1573**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Linsensuppe

Zutaten (für 5 Portionen)

550 g Kartoffeln

350 g Möhren (Karotten)

200 g Porree (Lauch)

400 g Linsen

1 Bund Suppengemüse

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Linsen 45 Min. kochen lassen (400g Trockenprodukt), danach Suppengemüse kleinschneiden (Möhren, Porree, Sellerie, Petersilie und Maggikraut) sowie die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Alles dazufügen und noch ca. 1 Stunde köcheln lassen, abschmecken mit Salz und mit Zucker und Essig beliebig nachwürzen! Schmeckt uns superlecker.

Nährwerte pro Portion

212 kcal, 0,8g Fett, 3,4 Fett%

Eingetragen von Ines.

Aufrufe seit 04.06.2001: **764**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schichtsalat

Zutaten (für 1 Portion)

1 Ei
25 g Westf. Saftschinken
15 g Miracel Whip Balance
100 g Lauch
75 g Joghurt 0,1 % Fett
100 g Apfel
40 g Mais
60 g Ananasringe, Konserve
150 g Selleriesalat, Konserve

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles kleinschneiden und in eine Schüssel schichten. Joghurt mit Miracel Whip verrühren, Salz und Pfeffer würzen mit 2 EL Zitronensaft mischen und über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion

350,45 kcal, 10,92g Fett, 28,04 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1220**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Vollkornnudeln mit Gemüsesauce

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Vollkornnudeln, gekocht
15 g Parmesan 32% F.i.Tr.
30 g Knoblauch
60 g Zwiebeln
60 g Paprika
150 g Tomaten
100 g Zucchini
200 g Tomaten, Konserve

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse klein schneiden und fettfrei anbraten. Danach mit Tomatensaft aufgießen und kochen lassen. Dazu die Nudeln essen.

Nährwerte pro Portion

435 kcal, 4g Fett, 8,28 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **729**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bestes Müsli Rezept

Zutaten (für 15 Portionen)

100 g Kölnflocken, kernige
100 g Kölnflocken, blütenzarte
60 g Haselnüsse, gehackt
60 g Aprikosen, getrocknet
60 g Pflaumen, getrocknet
60 g Zucker

Kefirsoße:

200 ml Kefir
100 g saure Sahne
2 EL Zucker
1 EL Zitronensaft
2 Apfel, gerieben

Zubereitung

Zutaten vermischen, Pflaumen und Afrikosen in Streifen schneiden. Die Kefirsauce darüber geben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Jens.Gauger@t-online.de.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1107**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Biskuiithase I

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Ei
- 1 EL Wasser
- 40 g Zucker
- 40 g Mehl
- 10 g Speisestärke

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten miteinander vermischen und in eine Hasenform geben. Bei 175°C30 - 35 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

411,8 kcal, 6,65g Fett, 14,53 Fett%

Eingetragen von Karin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **492**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Biskuihase II

Zutaten (für 1 Portion)

125 g Zucker
4 Eier
4 Eigelb
250 g Mehl
10 g abgeriebene Zitronenschale
35 g gemahlene Mandeln
35 g Puderzucker
Margarine für die Form
Mehl zum Ausstäuben

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mandeln und Puderzucker vermischen und mit etwas Wasser streichfähig machen.
Zucker, Eier und Eigelb im handwarmen Wasserbad solange schlagen, bis die Masse schön cremig ist. Die Mandelmasse zufügen. Mehl und Zitronenschale nach und nach zugeben und alles gut verrühren.
Eine Hasenform mit Margarine ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
Teig einfüllen und bei 175° C etwa 40 bis 50 Minuten backen.
Nach Wunsch dekorieren.

Nährwerte pro Portion

2339 kcal, 72g Fett, 27,7 Fett%

Eingetragen von Erika.

Aufrufe seit 04.06.2001: **335**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Biskuitlamm

Zutaten (für 1 Portion)

2 Eier

2 EL Wasser

80 g Zucker

80 g Mehl

20 g Speisestärke

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten miteinander vermischen und in eine Lammform geben. Bei 175°C 40 - 45 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

823,6 kcal, 13,3g Fett, 14,53 Fett%

Eingetragen von Karin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **319**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Gegrilltes Hähnchen mit Erbsen-Nudeln

Zutaten (für 0 Portion)

Hähnchenfilet

Zwiebeln

Gewürze nach Wahl

Pfeffer

Salz

Vollkornnudeln

Tiefkühlerbsen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Hähnchenfilet waschen und vorbereiten. Mit Salz, Pfeffer und verschiedenen Gewürzen einreiben.

Zwiebeln kleinschneiden.

Auf einem Backblech Backpapier ausbreiten, das Fleisch darauf verteilen und in den vorgeheizten Ofen schieben (Temperatur ca. 200 bis 225 Grad). Wenn Ihr eine Grillmöglichkeit habt, das Hähnchen dann gegen Ende der Garzeit noch unter den Grill legen, damit es schön braun und knusprig wird.

Kurz vorher noch die Zwiebeln dazulegen.

Nudeln kochen, Erbsen im Dampfbad auftauen. Wenn die Nudeln abgeschüttet sind, die Erbsen daruntermengen, mit Pfeffer, Salz, Knoblauch abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Eventuell einen Salat dazureichen, mit Essig-Zitrone-Senf-Dressing, gut gewürzt.

Bemerkung

Ich habe keine Mengen angegeben, da jeder selber bestimmen muss, wieviel er essen möchte.

Ich kam auf dieses Gericht, als ich begann, nach den 30% zu leben. Huhn wurde prinzipiell gebraten, Nudeln mit Olivenöl angereichert und die Erbsen bekamen ein grosses Stück "gute Butter". In den Salat kam Olivenöl.

Aber glaubt mir, ohne geht sehr gut! Und hinterher ist man sehr gut gesättigt und fühlt sich nicht aufgeblasen!

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **548**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuterbrot (Brotbackautomat)

Zutaten (für 1 Portion)

220 ml Wasser

1 EL Halbfettmargarine

1 TL Zucker

1 TL Salz

200 g Weizenvollkornmehl

100 g Mehl (405)

1/2 TL Trockenhefe

2 EL Kräuter

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für den Brotbackautomaten die Zutaten in dieser Reihenfolge einfüllen:

Wasser, Flüssigkeiten zuerst, dann feste Zutaten und die Hefe zum Schluß. Zucker und Salz sollten am äußeren Rand verstreut werden. Wenn Sie die Hefe begeben, formen Sie einen kleinen Krater in der Mitte und geben die Hefe dort hinein.

Programm: französisch

Bräunung: hell

Nährwerte pro Portion

1044 kcal, 11g Fett, 9,48 Fett%

Bemerkung

Nährwerte sind für das ganze Brot.

Ich habe den LeCaf BGB 411 (bis zu 1000g). Aber diese kleinen Brote gelingen auch damit ganz wunderbar.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **89**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Tschaitee

Zutaten (für 4 Portionen)
2 EL Schwarzer Tee (Assam)
1/2 l Wasser
1/2 TL Ingwerpulver
1/4 TL Zimt
1/4 TL Kardamom
1/4 TL Nelken, gemahlen
1/2 l Milch
2 EL Honig

Zubereitung

Das Wasser mit dem Tee, dem Ingwer, dem Zimt, dem Kardamom und den Nelken zum Kochen bringen. Bei heruntergeschalteter Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Milch hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Tee durch ein Sieb abgiessen, den Honig dazugeben und heiss servieren.

Nährwerte pro Portion

97 kcal, 1,9g Fett, 17,63 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **590**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Apfelbrot I

Zutaten (für 20 Portionen)

750 g Äpfel (möglichst eine saure
Sorte, z.B. Boskop oder Jonagold)
150 g Zucker
2 bis 3 El Apfelbrand, z.B. Apfelkorn
200 g Nüsse (nach Belieben Hasel-,
Walnüsse oder Mandeln)
500 g Mehl
1 P. Backpulver
200 g Rosinen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Äpfel schälen und in kleine Stück schneiden. Mit Zucker und Apfelkorn vermischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und die eingeweichten Apfelstücke hinzugeben. Alles gut vermischen und in eine ganz normale mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Die Form sollte für 1,5 bis 2 Kilo Inhalt geeignet sein. Bei 220 Grad (Umluft: 200 Grad) ca. 60 bis 70 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 6,5g Fett, 25,43 Fett%

Bemerkung

Wer es kräftiger mag, kann noch 1 bis 2 TL Zimt und Kakao unterrühren. So bekommt das Apfelbrot einen kräftigeren Geschmack und eine schöne braune Farbe.
Es schmeckt zum Kaffee serviert mit Butter und/oder Konfitüre.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **858**

[Zurück] [Drucken]

Buttermilchkuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

600 g Mehl
120 g Zucker
2 Eier
1 1/2 P. Backpulver
0,5 l Buttermilch
1 TL Zitroback
Zitronenguß

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier, Zucker ca. 3 Min. rühren, dann Buttermilch, Zitroback und Mehl/ Backpulver unterrühren.

Alles ca. 25 Min. backen.

Achtung ich verwende kein Backblech mit Boden, daher evtl. längere Backzeit!

Nach dem Erkalten Zitronenguß auftragen!

Nährwerte pro Portion

239 kcal, 1,8g Fett, 6,78 Fett%

Eingetragen von kristina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1611**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüsefrikadellen

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g gemischtes Gemüse (Möhren, Lauch, Champignos,
Paprika, Zucchini, halt nach Wunsch)
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
250 g Magerquark
2 Eier
120 g Vollkornmehl
75 g geriebenes Vollkornknäckebrot
Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Chili, Kreuzkümmel, Asiat.
Chilisoße
1 TL Olivenöl

Ø Bewertung



6 Bewertungen

6 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und raspeln oder klein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken.

Gemüse, Petersilie, Zwiebel, Quark, Eier, Mehl und 25 g geriebenes Vollkornknäckebrot gut vermischen und würzig abschmecken. Daraus 12 flache Frikadellen formen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Frikadellen darauflegen. Restliches geriebenes Knäckebrot darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Bei 180°C ca. 35 Min. backen (Vorheizen nicht nötig).

Nährwerte pro Portion

185 kcal, 3,6g Fett, 17,51 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch lecker als Hamburger. Aber bitte nicht Mayo.

Eingetragen von Mella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1708**

[Zurück] [Drucken]

Hähnchencurry

Zutaten (für 4 Portionen)
600 g Hähnchenbrustfilet
3 Tomaten
1 rote Paprika
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Joghurt (1,5 % Fett)
3 TL Curry
2 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.

Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Huhn in etwas Öl anbraten, Tomate, Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 2 - 3 Minuten leicht schmoren lassen.

Brühe, Joghurt, Curry, Tomatenmark dazugeben und 10 Minuten im offenen Topf schmoren lassen.

Zum Schluß würzig abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis

Eingetragen von Mella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1610**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1000 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Essig
- 1 TL Senf
- 125 ml Gemüsebrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zuerst die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abschrecken, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in einem EL Öl hellbraun anbraten und über die Kartoffeln geben. (Manche verwenden die Zwiebel roh, der Salat schmeckt dann aber nicht so gut)

Für die Sauce:

Den Senf in der Fleischbrühe auflösen, 1 EL Öl, Essig, Salz und Pfeffer zufügen.

Diese Sauce über die Kartoffeln geben und gründlich mischen. Dann muß der Kartoffelsalat mindestens 1, besser 2 Stunden ziehen. Danach nochmals abschmecken und evtl. Petersilie oder Schnittlauch darüber geben.

Nährwerte pro Portion

923,13 kcal, 21,47g Fett, 20,93 Fett%

Bemerkung

Man kann die Zwiebeln auch ohne Öl anbraten (Antihaf-Pfanne) und das Öl für die Sauce weglassen. Hat noch weniger Fettkalorien und schmeckt trotzdem lecker.

Je nach Geschmack kann man auch mehr Essig zu geben.

Eingetragen von Mandy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **716**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putengeschnetzeltes in Paprikacreme

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Putenfleisch (in Streifen geschnitten)

Salz

Pfeffer

2 Zwiebel, in Würfel geschnitten

2 gehackte Knoblauchzehen

1 - 2 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Mehl

1/8 l Hühnerbrühe

50 ml Sahne

200 ml Milch 1,5 %

Soßenbinder, hell

1 EL frisch gehackte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Putenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in beschichteter Pfanne ohne Fett anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Brühe glasig glasig dünsten, mit Paprika und Mehl bestäuben und kurz anrösten.

Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Dann Sahne und Milch unterrühren Soßenbinder zugeben und bei starker Hitze sämig einkochen lassen.

Die Geflügelstreifen in der Sauce erhitzen und mit der Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis oder Nudeln

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **890**

[Zurück] [Drucken]

Tomaten-Feta-Baguette

Zutaten (für 2 Portionen)
2 Baguettebrötchen
1 Tomate
ca. 50 g Fetakäse
Salz
Pfeffer
Knoblauchpulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Baguettebrötchen quer vierteln und der Länge nach halbieren.
auf jede Scheibe Baguette kommt 1 dünne Scheibe Tomate und 2 gut abgetropfte Würfel (hatte ich eingelegt aus dem ALDI) Fetakäse. Das Ganze mit wenig Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver bestreuen und bei 200°C ca. 10 Min. im Backofen grillen.

Nährwerte pro Portion

565 kcal, 14,58g Fett, 23,22 Fett%

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **716**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quark mit frischen Kräutern

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Magerquark

Salz

Pfeffer

Selterswasser (beliebig)

Kräuter

Knoblauch

Schuß 1,5% Milch

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Magerquark mit Selterswasser und der Milch gut verrühren. Alle Arten von Kräuter aus dem Garten klein hacken und unterrühren. Knoblauch klein schneiden und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Quark evtl. ziehen lassen, damit sich die Kräuter "entfalten" können.

Passt gut zum Gegrillten.

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 0,01g Fett, 0,1 Fett%

Beilagen

Grillfleisch, Baguette, Gemüsestreifen für Dipp

Bemerkung

Selterswasser? Ja, erstaunt? Selterswasser ersetzt die cremige Sahne. Bedingt durch das Selterswasser (Kohlensäure) wird der Quark cremig.

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **386**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Teufelsbraten

Zutaten (für 3 Portionen)

300 g Rindfilet
250 g Champignon
500 g Nudeln
50 g Zwiebel
200 g Paprika
15 g Olivenöl
500 g Tomaten (Konserve)
Salz, Pfeffer, Chilli
2 Pfefferoni
evtl. etwas Wasser
1 Rindsuppenwürfel

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel in etwas Öl im Schnellkochtopf anbraten. Rindfleisch kurz anbraten. Paprika und Champignon klein schneiden und zum Fleisch geben ebenfalls die Tomaten und die Pfefferoni dazugeben. Wenn nötig mit etwas Wasser aufgießen. Salzen, pfeffern, 1 Süppenwürfel und evtl. etwas Chilli dazugeben. Im Schnellkochtopf ca 15 - 20 Min. garen. Fleisch herausnehmen und das Gemüse pürieren.

Nährwerte pro Portion

794 kcal, 13,3g Fett, 15,08 Fett%

Bemerkung

Wenn man es nicht so scharf haben will, kann man auch die Pfefferoni und das Cillipulver weglassen.

Eingetragen von Eveline.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1192**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Tomatensauce mit Knoblauch, Basilikum & schwarzen Oliven

Zutaten (für 2 Portionen)

5 große Tomaten

1 mittlere Zwiebel (klein gehackt)

1-2 Zehen Knoblauch (klein gehackt)

1 Bund Basilikum

Weißwein

1/2 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Tomatenmark

schwarze Oliven (Packung)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Öl kurz glasig werden lassen. Zwischenzeitlich Tomaten in groben Stücken kleinschneiden. Hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Tomatenmark - nach belieben - hinzugeben sowie einen guten Schuß Weißwein. Oliven hinzugeben - evtl. auch ein wenig Olivenwasser. Pfeffern und salzen (Vorsicht, Olivenwasser beinhaltet bereits Salz).

Kurz aufkochen lassen und anschließend von der Platte nehmen, damit die Tomaten nicht verfallen. Basilikum grob schneiden und hinzufügen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Spaghettini von Barilla (Nr. 1, 3 oder 13)

Eingetragen von Simone.

Aufrufe seit 04.06.2001: **515**

[Zurück] [Drucken]

Bananen-Kuchen

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Vollkornmehl
180 g Mehl (Type 405)
80 g brauner Zucker
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
2 EL geh. Mandeln
4 mittelgroße, reife Bananen
45 g Sonnenblumenöl
einige Tropfen Mandelöl
Öl
Paniermehl
1 EL Puderzucker

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Mandeln mischen.
Geschälte Bananen, Öl und Mandelöl mit dem Stabmixer pürieren.
Eine Kranzform (18 cm) mit wenig Öl auspinseln und mit Paniermehl ausstreuen.
Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C etwa 60 Minuten backen.
Kuchen abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestreuen.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 5g Fett, 22,5 Fett%

Bemerkung

Ich backe aus diesem Teig Muffins. Die brauchen dann ca.30 Minuten bei 175°C.

Eingetragen von Brigitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1380**

[Zurück] [Drucken]

Gebratener Reis

Zutaten (für 4 Portionen)

30 g Soja-Sauce
30 g Sonnenblumenöl
500 g Hähnchenbrust
500 g Naturreis, gekocht
400 g Chinakohl
30 g Fischsoße(asia)
1 El Curry ca.
Salz

Zubereitung

Reis kochen, Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, Chinakohl in Streifen schneiden.Hähnchenbrust in Öl anbraten,gekochten Reis und Chinakohl unterheben,mit den Soßen,Salz und Curry abschmecken und miteinander anbraten.

Habe den Reis bei uns am Asiastand gegessen und mir gedacht das kann man selber machen,aber leider noch nicht getestet,aber gleich nächste Woche. Soßen git es in Asialäden.

Nährwerte pro Portion

372 kcal, 10g Fett, 24,19 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1935**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Joghurt-Ananas-Muffin

Zutaten (für 12 Portionen)

3 Eier

30 g Sonnenblumenöl

150 g Weizenmehl

125 g Joghurt 1,5%

125 g Zucker

15 g Backpulver

150 g Puderzucker

20 g Zitrone

200 g Ananasringe (Konserve)

Ø **Bewertung**



10 Bewertungen

9 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus allen Zutaten, nur die Ananas nicht, einen Rührteig herstellen. Muffinförmchen zu 2/3 mit Teig füllen, Ananasstücke darauf geben und leicht andrücken. Bei 200° 15-20 Min. backen.

Aus Ananassaft und dem Puderzucker einen Guß machen und auf die Muffin geben.

Oder: statt Ananassaft, Puderzucker mit 2 EL Badita de Coco und 1 EL Zitronensaft verrühren.

Nährwerte pro Portion

195 kcal, 4,3g Fett, 19,85 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1114**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lauchsalat des Chefs

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Porree (Lauch)
250 g Hähnchenbrust, gebraten
100 g Champignon
100 g Möhre (Karotte)
1 Zwiebel
100 g Tomate
150 g Joghurt 0,1 %
4 EL Miracel Whip Balance
Essig
Senf
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vom Lauch nur die hellgrünen und weißen Teile in zarte Ringe schneiden. Hähnchenbrust in Streifen, Zwiebel in Ringe, Champignons in feine Scheiben schneiden. Junge Möhren raspeln. Die Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden.

Aus Joghurt, Miracle Whip Balance, Senf, Essig, Salz und Pfeffer eine Mariande bereiten.

Nährwerte pro Portion

162 kcal, 3,8g Fett, 21,11 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **761**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lauschnecken

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Mehl

1/2 P. Trockenhefe

1 TL Salz

1 Prise Zucker

125 ml Milch 1,5%

30 g Butter

2 Stangen Porree (Lauch)

60 g Rohschinken-Würfel (z.B. von Herta)

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus Mehl, Trockenhefe, Salz, Zucker, lauwarmer Milch und zerlassener Butter einen Hefeteig herstellen. 20 Min. gehen lassen.

Lauch in feine Stücke schneiden und mit den Rohschinken-Würfeln goldbraun braten.

Teig zu zwei Rechtecken ausrollen und die Lauchmasse drauf verteilen. Aufrollen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben für 10 Min. bei 75°C vorbacken, in 30 Min. bei 220°C fertig backen.

Nährwerte pro Portion

361 kcal, 7,8g Fett, 19,45 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **580**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Zitronen-Mandel-Muffin

Zutaten (für 12 Portionen)

2 Eier

125 g Halbfettmargarine

30 g Mandel

70 g Stärkemehl

100 g Weizenmehl

100 g Zucker

10 g Backpulver

150 g Puderzucker

30 g Zitrone (3 EL Saft und ger. Schale einer 1/2 Zitrone)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf Puderzucker und Zitronensaft zu einem Rührteig

verarbeiten, 2/3 Teig in Muffinförmchen geben und bei 200° 20 Min.

backen. Auf die kalten Muffin einen Guß aus Zitronensaft und Puderzucker geben.

Nährwerte pro Portion

201 kcal, 6,66g Fett, 29,82 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **570**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Hackbraten (Fleischlaberl, faschierter Braten)

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Ei

500 g Putenfilet (in der Moulinex faschieren)

100 g Brötchen

10 g Knoblauch

150 g Karotte (2 Stk.)

100 g Zwiebel

150 g Zucchini (1 Stk.)

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles vermischen, ich nehme 2 große Karotten und 1 große Zucchini (das Gewicht im Rezept hab ich angenommen), einen "Laib" formen (gleich in einer Auflaufform), Wasser (evtl. 1 Suppenwürfel beigegeben) dazu, damit auch immer wieder übergießen, bei 250 °C ins Rohr, bis der faschierte Braten schön braun ist. Dazu passt Reis oder Pürree.

Nährwerte pro Portion

243 kcal, 3,6g Fett, 13,33 Fett%

Beilagen

Reis, Pürree

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **951**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Medaillons und Spargel mit Basilikum-Zitronen-Sauce

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Kartoffeln

Salz

500 g weisser Spargel

Zucker

4 Schweinemedallions (à ca. 50 g)

1 EL MAZOLA Keimöl

weisser Pfeffer

1/2 Bund Basilikum

1 Beutel KNORR Raffinesse Zitronen Butter Sauce

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen. Spargel schälen, waschen und in kochendes Salzwasser mit einer Prise Zucker geben. Bei schwacher Hitze ca. 15-20 Minuten gar kochen. Spargel herausnehmen und abtropfen lassen.

Schweinemedallions in heißem Keimöl von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zitronen-Butter-Sauce mit dem

Schneebeesen in 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen.

Basilikumstreifen unterrühren. Medaillons, Kartoffeln und Spargel auf zwei Teller anrichten und die Sauce zum Spargel geben.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 11g Fett, 29,12 Fett%

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **362**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Nudelpfanne mit grünem Spargel

Zutaten (für 2 Portionen)

16 g Parmesan 32% F.i.Tr.

500 g Rigatoni

500 g grüner Spargel

1 g Olivenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, grünen Spargel an den Enden evtl. schälen und in ca. 1 cm Stücke schneiden.

Eine Teflonpfanne mit Olivenöl auspinseln, Spargel darin erhitzen und mit ca. 1 EL Wasser bissfest garen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Danach die Nudeln mit in die Pfanne geben, nochmals würzen und auf einem Teller mit dem Parmesankäse servieren.

Nährwerte pro Portion

985 kcal, 10g Fett, 9,14 Fett%

Beilagen


























Feldsalat mit Balsamico- oder Honig dressing.





Eingetragen von Angelika.

Aufrufe seit 04.06.2001: **377**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Rhabarberkuchen mit Quarkguss	05.04.2001		noch nicht bewertet
Lachsbrot mit Gurkensalat	04.04.2001		noch nicht bewertet
Kohlrabi-Carpaccio	04.04.2001		noch nicht bewertet
Spargel mit Schinken	03.04.2001		noch nicht bewertet
Bagels	02.04.2001		1 Bewertung
Knoblauchbrot	02.04.2001		1 Bewertung
Hühnerfrikassee I	30.03.2001		noch nicht bewertet
Schinken-Sandwich II	30.03.2001		noch nicht bewertet
Sedanini mit Kräuter-Tomaten	30.03.2001		noch nicht bewertet
Corn Flakes Waffeln	30.03.2001		2 Bewertungen
Gyros-Lasagne	30.03.2001		7 Bewertungen
Schoko-Bananen-Muffins	29.03.2001		2 Bewertungen
Falaffel	29.03.2001		noch nicht bewertet
Pancakes	29.03.2001		4 Bewertungen
Donauwellen	27.03.2001		4 Bewertungen
Spaghetti mit Rote Beete	27.03.2001		noch nicht bewertet
Spargelpizza	27.03.2001		noch nicht bewertet
Risotto von grünem und weißem Spargel	27.03.2001		noch nicht bewertet
Spargel mit Kräutervinaigrette und Lachsschinken	27.03.2001		noch nicht bewertet
Spargelterrinen mit Hollerblütendressing	27.03.2001		noch nicht bewertet
Spargelsuppe II	27.03.2001		noch nicht bewertet
Käse-Semmeln	25.03.2001		noch nicht bewertet
Marzipanzopf	24.03.2001		noch nicht bewertet
Quarkbrot - Quarkbrötchen (Süss)	23.03.2001		noch nicht bewertet
Sauerländer Frikko	23.03.2001		noch nicht bewertet
Bananenplätzchen	22.03.2001		3 Bewertungen

Hackfleisch-Quark-Buletten	22.03.2001	 noch nicht bewertet
Pizzabaguette Napolitana	22.03.2001	 1 Bewertung
Schneewittchenkuchen	22.03.2001	 7 Bewertungen
Pfirsichnudeln	21.03.2001	 noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 **44** 45 46 47 48 49 50
>>

Rhabarberkuchen mit Quarkguss

Zutaten (für 15 Portionen)

Knetteig:

400 g Weizenmehl
3 TL Backpulver
125 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
1/2 Fl. Buttervanillearoma
1 Pr. Salz
2 Eier
50g Lätta

Belag:

1 - 1 1/2 kg Rhabarber
100 - 200 g Zucker

Guß:

4 Eier
200 g Zucker
1 P. Vanillinzucker
1/2 Fl. Buttervanillearoma
500 g Magerquark
20 g Speisestärke

Zubereitung

Mürbeteig in ein Backblech geben. Bei 180° ca. 25-30 Min. backen. Rhabarber putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden, auf dem Teig verteilen und mit Zucker bestreuen.

Für den Guß Eier, Zucker, Vanillinzucker und Aroma schaumig rühren.

Quark und Speisestärke unterrühren. Die Masse auf dem Rhabarber verteilen.

Bei 180° nochmals 25-30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

312 kcal, 9,5g Fett, 27,4 Fett%

Eingetragen von Moni.

Aufrufe seit 04.06.2001: **448**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Lachsbrot mit Gurkensalat

Zutaten (für 2 Portionen)
200 g Roggenbrot (Graubrot)
200 g Gurke
150 g Joghurt 0,1 % Fett
200 g Lachs, geräuchert

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brot mit Merretich (ohne Sahne) bestreichen, mit Lachs belegen; nach Bedarf mit Zwiebeln dazu.
Aus Joghurt mit Kräutern eine Salatsosse machen. Gurke schneiden und mit Sosse mischen.

Nährwerte pro Portion

828,8 kcal, 15,75g Fett, 17,1 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **362**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten (für 1 Portion)

1 Kohlrabi (ca. 400g)

Frische Kräuter

2 EL Balsamico-Essig

1 TL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

diverse Gewürze (nach eigenem Geschmack)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Kohlrabi in hauchdünne Scheiben schneiden, dann ein Dressing aus dem Olivenöl, Balsamico-Essig und den Kräutern mischen und nach Belieben würzen.

Nährwerte pro Portion

138 kcal, 4,4g Fett, 28,7 Fett%

Beilagen

Brot

Bemerkung

Sehr lecker als Zwischenmahlzeit oder Vorspeise.

Eingetragen von Janine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **426**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spargel mit Schinken

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln, roh
100 ml H fettarme Milch 1,5%
100 g Schweineschinken, gekocht
150 g Joghurt 1,5%
800 g Spargel
250 ml Klare Gemüsebrühe

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, kochen.

Spargel schälen, kochen.

Gemüsebrühe mit Speisestärke andicken und mit Kräutern der Provence, Curry, Paprika und Knoblauch würzen.

Joghurt mit Milch anrühren und ebenfalls mit Kräutern würzen

Schinken dazu essen.

Nährwerte pro Portion

381 kcal, 8,4g Fett, 19,84 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **298**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bagels

Zutaten (für 12 Portionen)

50 g Halbfettbutter
400 g Weizenmehl (Typ 405)
5 g Zucker, weiß
10 g Salz
20 g Hefe (Würfel)
250 ml Wasser

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Butter unterkneten. 40 min. gehen lassen. In 12 Stücke teilen, jedes zu einer Kugel formen, mit bemehltem Kochlöffel ein Loch in die Mitte bohren. Bagels dann 1 min. in kochendes Wasser geben, abtropfen lassen. Evtl. mit Mohn oder Sesam bestreuen. Bei 225°C 20 min. backen.

Nährwerte pro Portion

133 kcal, 2g Fett, 13,53 Fett%

Bemerkung

Wenn sie noch LF belegt werden - lecker!

Eingetragen von Nina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1011**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knoblauchbrot

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1000 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 500 ml Milch 1,5%
- 100 g Halbfettmargarine
- 100 g Knoblauch
- 10 g Salz
- 1 Würfel Hefe oder 2 P. Trockenhefe
- 40 g Salatkräuter

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten zusammenkneten und 45 Min. abgedeckt gehen lassen, dann nocheinmal kräftig durchkneten und in eine leicht gefettete Form geben. Zudecken und noch einmal 20 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C vorheizen und dann das Brot auf der unteren Schiene 35 - 45 min. backen.

Nährwerte pro Portion

1075 kcal, 16,6g Fett, 13,4 Fett%

Eingetragen von Nina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **861**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hühnerfrikassee I

Zutaten (für 2 Portionen)

1 TL Sonnenblumenöl
400 g Hähnchenbrust
0,25 l Brühe
0,075 l Weißwein
400 g Kartoffeln
75 ml Milch 1,5 %
100 g Saure Sahne
3 EL Weizenmehl
150 g Möhre (Karotte)
150 g Zwiebel
100 g Zucchini
1 EL Kräuter, gehackt
Jodsalz
Weißer Pfeffer

Ø **Bewertung**

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust in daumengrosse Stücke schneiden. Zwiebel fein schneiden und im Öl glasig dünsten. Die Fleischwürfel hinzugeben, hell andünsten, mit Mehl bestäuben, verrühren und mit Brühe, Wein und Milch aufgiessen und auf kleiner Flamme langsam weiterkochen - ab und zu umrühren.

Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke zerteilen. Nach ca. 8 Minuten Garzeit kommt nun das Gemüse zum Fleisch, ebenfalls vorblanchierte Kartoffelkugeln oder -würfel.

Alles wird nun gut verrührt und auf den Biss gegart.

Zum Schluss wird mit Sahne und gehackten Kräutern verfeinert und mit Jodsalz und weissem Pfeffer abgeschmeckt.

Nährwerte pro Portion

547 kcal, 11g Fett, 18,1 Fett%

Bemerkung

Man kann die Kartoffeln auch weglassen und stattdessen Reis als Beilage servieren.

Eingetragen von Mandy.

Aufrufe seit 04.06.2001: **807**

[Zurück] [Drucken]

Schinken-Sandwich II

Zutaten (für 1 Portion)

17 g Delikateß Kochschinken

50 g Toastbrot

10 g Miracel Whip Balance

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nährwerte pro Portion

173,39 kcal, 4,38g Fett, 22,73 Fett%

Eingetragen von Claudia.

Aufrufe seit 04.06.2001: **799**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Sedanini mit Kräuter-Tomaten

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Pasta (z.B. Sedanini)

Salz

1,2 kg Tomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

je 2 EL Petersilien-, Salbei-, Thymian- und

Minzeblättchen

Pfeffer

2 EL Pecorino (gehobelt)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kräuter, bis auf einige Blätter für die Deko, hacken und kurz mitdünsten. Tomatenwürfel zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta in einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Kräuter-Tomaten und gehobelten Pecorino anrichten.

Nährwerte pro Portion

485 kcal, 9g Fett, 16,7 Fett%

Bemerkung

Leider etwas Arbeit, dafür SUPER LECKER und gut sättigend.

Eingetragen von Sue.

Aufrufe seit 04.06.2001: **325**

[Zurück] [Drucken]

Corn Flakes Waffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

125 g Cornflakes
2 Eier
100 ml Milch 1,5 %
100 g Saure Sahne, 10% Fett
30 g Zucker
evtl. etwas Puderzucker zum Bestreuen

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Corn Flakes in eine Plastiktüte geben und mit einem Nudelholz fein zerdrücken. Die Eigelbe mit Milch verquirlen, zusammen mit dem Zucker unter die Corn-Flakes-Mischung rühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Zuerst die saure Sahne und dann den Eischnee unter den Teig heben. Ein Waffeleisen nach Gebrauchsanweisung erhitzen und einfetten. Nach und nach aus dem Teig 4 Waffeln backen. Fertige Waffeln auskühlen lassen. Die Waffeln frisch gebacken servieren, evtl. mit etwas Puderzucker bestreuen.

Nährwerte pro Portion

228 kcal, 6,3g Fett, 24,87 Fett%

Bemerkung

Habe es noch nicht ausprobiert, hört sich aber lecker an. Habe das Rezept auf der Homepage von Kellog's gefunden.

Eingetragen von Nina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1046**

[Zurück] [Drucken]

Gyros-Lasagne

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Hähnchenbrustfilet

1 mittelgroße Zwiebel

Gyrosgewürz

2 TL Oregano

75 g Halbfettmargarine

60 g Mehl

1 l fettarme Milch

1/2 l Gemüsebrühe

250 g Champignons

Salz und Pfeffer

6 mittelgroße Tomaten

9 Lasagneblätter ca. 125g

150 g Schafskäse

Thymian

Ø Bewertung



7 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fleisch und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Mit Gyrosgewürz und Oregano würzen, ca. 2 Stunden kühl stellen.

Fett schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Die Milch und die Gemüsebrühe einrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Champignons und Tomaten in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Gyrosfleisch in ganz wenig Fett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform ca. 1,8l Inhalt mit 3 EL Bechamelsoße füllen. Darauf 3 Lasagneblätter geben. Jeweils die Hälfte Tomaten, Gyros und Champignons darauf verteilen. Etwa die Hälfte der Soße darauf verteilen. 3 Lasagneblätter darauf geben. Die restlichen Zutaten einschichten. Mit Bechamelsoße abschließen. Den Schafskäse in groben Stücken überstreuen.

Bei 200° im vorgeheizten Backofen in ca. 40-50 Min. backen. Mit Thymian bestreuen.

Nährwerte pro Portion

597,5 kcal, 19,65g Fett, 29,6 Fett%

Beilagen

Man kann gut Baguettbrot oder selbstgebackene kleine Brötchen dazu essen

Bemerkung

Schmeckt echt super lecker. Bis jetzt bei jedem Gast gut angekommen. Das heißt, das Rezept ist schon oft kopiert worden!!

[Anm. d. Red.: Die Lasagne wird sehr flüssig. Die Hälfte von Gemüsebrühe und Milch sollte ausreichen.]

Eingetragen von ele.

Aufrufe seit 04.06.2001: **2077**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schoko-Bananen-Muffins

Zutaten (für 6 Portionen)

130 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
50 g geraspelte Schokolade
1 Ei
60 g Zucker
2 EL fettarmer Joghurt (1,5 %)
1 TL Griess
2 mittelgroße reife Bananen

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. In jede Vertiefung des Muffinblechs eine Papiermanschette setzen (Wenn man kein Muffinblech hat, einfach zwei Papiermanschetten ineinander setzen).

Mehl, Backpulver, Griess und Schokolade mischen.

Ei schaumig schlagen, Zucker und Joghurt unterrühren.

Bananen schälen und zerdrücken, dann unter die Eimischung rühren.

Mehlmischung unterheben.

Teig auf die Formen verteilen und ca. 20-25 Min backen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Habe es tatsächlich einmal nachgerechnet, es müssen um die 20% Fett sein.

Eingetragen von Mella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1015**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Falaffel

Zutaten (für 0 Portion)

2 große Dosen Kichererbsen
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Koriander
1 Msp. Kümmel
1 TL Salz
1/2 Tasse feingehackte Zwiebeln
1 Bund gehackte Petersilie (am besten die glatte Sorte)
1/4 Tasse Wasser
1 EL Zitronensaft
1 Prise Chilipulver
1/3 Tasse Mehl

Zubereitung

Kichererbsen gut abtropfen lassen. Allen Zutaten, ausser dem Mehl, zusammen in eine Schüssel geben und pürieren.

Mehl dazugeben und zu einer feinen Masse weiter pürieren.

Aus dem Teig flache, esslöffelgroße "Frikadellen" formen.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Falaffelbällchen darauflegen und in 20-25 Minuten braun backen. Nach der Hälfte einmal wenden.

Zu den Falaffelbällchen eine fettarme Joghurt-Kräutersoße servieren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Die Bällchen können auch zusammen mit gehacktem Eisbergsalat, Tomate, Gurke und Paprika so

Eingetragen von Mella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1146**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Pancakes

Zutaten (für 0 Portion)

1 Tasse Mehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Zucker

1 Ei

2 EL fettarmer Joghurt (1,5 %)

3/4 Tasse fettarme Milch (1,5 %) oder
Buttermilch

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ei schaumig schlagen, Milch und Joghurt unterrühren.

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen und mit der Ei-Milch-Joghurt-Mischung verrühren. 5 Minuten ruhen lassen und nochmals umrühren.

Zum Ausbacken nimmt man eine beschichtete Pfanne. Die Pfanne mit Magarine oder Sonnenblumenöl ganz leicht einfetten (nur 1 x).

Den Teig portionsweise zu kleinen Pancakes ausbacken (je einen Esslöffel Teig). Von beiden Seiten schön bräunen.

Dazu Ahornsirup, Honig, Marmelade

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Mella.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1113**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Donauwellen

Zutaten (für 25 Portionen)

250 g Vanillejoghurt

4 Eier

250 g Zucker

3 EL Grieß

350 g Mehl

1 P. Backpulver

2 EL Kakaopulver

2 EL Milch 1,5%

350 g Kirschen (1 Glas)

1 Beutel Vanillepudding

40 g Zucker

300 ml Milch 1,5%

300 g Cremquark 0,2%

80 g Zucker

1 Beutel Vanillezucker

100 ml Sahne

1/2 P. Sahnesteif

200 ml Milch 1,5%

180 g Zartbitterkuvertüre

Ø Bewertung



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier, Zucker und Vanillejoghurt schaumig rühren. Grieß, Mehl und Backpulver unterheben. Die Hälfte des Teiges in eine viereckige Form streichen. Die andere Hälfte des Teiges mit Kakaopulver und 2 EL Milch verrühren. Auf dem hellen Teig verstreichen. Kirschen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Ca. 40 Minuten auf mittlerer Hitze backen.

Vanillepudding mit 40g Zucker und 300ml Milch zu einem dicken Pudding kochen. Auf einen Teller geben u. mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. 300g Cremequark mit 80g Zucker und Vanillezucker 5 Minuten cremig rühren. Dann portionsweise den lauwarmen Pudding unterrühren. 100ml Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Crememasse rühren. Masse auf den Kuchen geben und gleichmäßig verstreichen. 200ml Milch in einem Topf erwärmen. 180g Zartbitterkuvertüre mit einem Messer etwas zerkleinern und in der Milch auflösen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Schokomasse auf der Creme verteilen. Kuchen mehrere Stunden kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

222 kcal, 5,7g Fett, 23,11 Fett%

Bemerkung

Der Schokoguss ist anfangs sehr flüssig, könnte auf einem normalen Backblech ein Problem sein. Ich backe mit Lumara-Backgeschirr (Edelstahl-Backrahmen, in dem man ohne Einfetten backen kann und der bis zum Servieren um den Kuchen bleibt, da läuft nichts raus). In jedem Fall wird der Guß im Kühlschrank schnittfest, aber nicht brüchig, wie die normale Schokoladenglasur, die man sonst auf die Donauwelle macht.

Eingetragen von Anke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1641**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Spaghetti mit Rote Beete

Zutaten (für 4 Portionen)

8 EL Schlagsahne

400 g Spaghetti

1 Zwiebel

500 g Rote Beete

10 g Olivenöl

125 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Apfelessig

Evtl. etwas frisch geriebenen Meerrettich

Zubereitung

Rote Beete schälen und grob raspeln, Zwiebel fein würfeln.

Öl erhitzen und die Zwiebel darin galsig dünsten, Rote Beete zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. bißfest garen.

Inzwischen Nudeln in Salzwasser garen.

Das Rote Beete-Gemüse mit der Sahne vermischen und evtl. mit etwas frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.

Nudeln und Gemüse mischen.

Guten Appetit

Nährwerte pro Portion

516 kcal, 13,5g Fett, 23,55 Fett%

Eingetragen von Christel Schmidt.

Aufrufe seit 04.06.2001: **311**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Spargelpizza

Zutaten (für 4 Portionen)

Pizzateig:

1/4 l lauwarmes Wasser
400 g Weizenmehl (Typ 405)
7 g Trockenhefe

Belag:

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
25 g (1 Bund) Basilikum
250 g Tomaten, passiert mit Fruchtstücken
250 g Mozzarella P. Locatelli 45% F.i.Tr.
150 g Westf. Saftschinken
30 g Parmesan 32 % F. i. Tr.

Salz, Oregano, Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pizzateig zubereiten (oder 4 fertige Pizzaboden verwenden). Weißen Spargel schälen und holzige Teile wegschneiden. Beim grünen Spargel nur die holzigen Teile wegschneiden. Spargel kochen und in 5-6 cm lange schräge Stücke schneiden.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Schinken in breite, Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Backrohr auf 200° C vorheizen. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Passierte Tomaten auf Pizzaboden verteilen und mit Spargel, Schinken und Mozzarella belgen. Pizza mit Salz und Oregano würzen, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 min backen.

Nährwerte pro Portion

613,6 kcal, 14,9g Fett, 21,85 Fett%

Eingetragen von Elisabeth(Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **374**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Risotto von grünem und weißem Spargel

Zutaten (für 0 Portion)

0,1 l Weißwein, trocken

180 g Risottoreis

50 g Parmesan 32 % F. i. Tr., gerieben

60 g Zwiebel

300 g weißer Spargel (kann auch
Bruchspargel sein)

300 g grüner Spargel (kann auch
Bruchspargel sein)

Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spargel schälen, in Salzwasser kochen und aus dem Spargelfond (Spargelkochwasser) heben und abschrecken.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel klein schneiden und im Topf glasig anlaufen lassen (ev. Topf mit Öl oder Butter dünn ausreiben) Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Immerwieder mit Spargelfond aufgießen und oft umrühren (wenn sich der Reis am Topf anlegt, wieder mit Spargelfond aufgießen) bis der Reis bißfest ist. (Dauert ca. 20 min.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die grünen und weißen Spargelstücke dazugeben und mit dem Reis vermischen. Geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

625,2 kcal, 15,82g Fett, 22,77 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **255**

[Zurück] [Drucken]

Spargel mit Kräutervinaigrette und Lachsschinken

Zutaten (für 4 Portionen)

1000 g Spargel

250 g Radieschen (1 Bund)

300 g Feinster Lachsschinken

Sauce:

100 g Paprika (1 Stk.)

200 g Frühlingszwiebel (4 Stk. oder Schalotten)

5 g Olivenöl (oder Erdnußöl)

5 ml Sherryessig (oder Hollunderessig)

25 g Kerbel(oder Estragon)

25 g Schnittlauch

250 g Tomaten (2-3 Stk.)

Salz und Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spargel schälen kochen und im eiskalten Wasser abschrecken.

Zwiebel schälen, fein schneiden, Tomaten blanchieren, Haut abziehen, vierteln, entkernen und in kleine Quadrate schneiden. Die Kräuter fein schneiden, alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit Essig, Öl und Salz eine Vinaigrette herstellen.

Spargel mit Vinaigrette und Lachsschinken anrichten.

Nährwerte pro Portion

737,1 kcal, 15,38g Fett, 18,78 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **245**

[Zurück] [Drucken]

Spargelterrinen mit Hollerblütendressing

Zutaten (für 4 Portionen)

0,2 l Buttermilch

500 g Lauch(ca. 3 Stangen)

350 g weißer Spargel

300 g grüner Spargel

3 g Zucker

400 ml Spargelfond (Spargelkochwasser)

12 Stk. Gelatine

Noilly Prat (frz. Wermut)

Salz

Zitrone

Dressing:

1 EL Haselnußöl

2 EL Holunderessig (oder Sherryessig)

1 EL Wasser

Salz

etwas Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Lauch im Salzwasser pochieren, im Eiswasser abschrecken. Weißen Spargel schälen und holzige Teile wegschneiden. Grünen Spargel nicht schälen! nur holzige Teile abschneiden. Spargel bißfest kochen und in Eiswasser abschrecken (erhält die Farbe). Spargelfond auf 400 ml einkochen lassen. Abkühlen lassen und die Buttermilch einrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Noilly Prat abschmecken.

Terrinenform mit Lauchblättern auslegen. Mit weißen und grünen Spargeln abwechselnd die Terrine auslegen.

Die Gelatine nach Gebrauchsanweisung auflösen und in den Spargelfond einrühren. Mit der leicht gekühlten Flüssigkeit die Hohlräume in der Terrinenform ausfüllen, dann mit den restlichen Lauchblättern einschlagen. Leicht beschweren und ca. 2-3 Std. kaltstellen.

Aus Holunderessig, Haselnußöl, Wasser und Gewürzen ein Dressing herstellen, und beim Anrichten auf den Tellern über die Terrine gießen.

Nährwerte pro Portion

387,83 kcal, 10,79g Fett, 25,04 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **180**

[Zurück] [Drucken]

Spargelsuppe II

Zutaten (für 4 Portionen)

7 g Butter

0,3 l H fettarme Milch 1,5 %

30 g Weizenmehl (Typ 405)

500 g Suppen-, oder Bruchspargel

Weißwein

Salz

Pfeffer

Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spargel schälen, holzige Teile wegschneiden. Spargel in Wasser bissfest kochen. Spargel herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Spargelspitzen abschneiden und für die Einlage aufheben. Spargelfond (Spargelwasser) auf ca. 0,8 l einkochen. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben, etwas rösten und mit Spargelfond und Milch aufgießen. Spargel dazugeben und mit dem Mixstab ordentlich durchmischen. Mit Weißwein, Salz und Pfeffer (evtl. Zucker) abschmecken, und die Spargelspitzen als Einlage hineingeben.

Nährwerte pro Portion

240,14 kcal, 6,93g Fett, 25,97 Fett%

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **245**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Käse-Semmeln

Zutaten (für 1 Portion)

500 g Mehl

2 TL Salz

200 g geriebenen Emmentaler (45 %

i.Tr.)

1 Btl. Trockenhefe

400 ml lauwarmes Wasser

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten (jedoch nur 150 g Emmentaler, den Rest zurückbehalten) miteinander verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat. Danach den Teig nochmals durchkneten, kleine Semmeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit dem restlichen Emmentaler bestreuen.

Bei 200° C goldgelb backen.

Nährwerte pro Portion

2519 kcal, 67,5g Fett, 24,12 Fett%

Eingetragen von Birgit (DK).

Aufrufe seit 04.06.2001: **493**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Marzipanzopf

Zutaten (für 20 Portionen)

500 g Mehl
30 g Hefe
1/4 l lauwarme Milch
80 g Lätta
50 g Zucker
1 Prise Salz

150 g Marzipanrohmasse
2 Eiweiße
2 EL Zucker
100 g gemahlene Mandeln
2 cl Rum
75 g Joghurt
60 g Grieß
20 g kakaohaltiges Getränkpulver
4 EL Puderzucker
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit der Milch und etwas Mehl verrühren und zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Lätta zerlassen und mit dem Zucker, dem Salz, dem gesamten Mehl und dem Hefevorteig verrühren. Den Teig so lange schlagen bis er Blasen wirft. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

Das Marzipan mit den Eiweißen, dem Zucker, den Mandeln, dem Rum, dem Joghurt, dem Grieß und dem Kakaopulver mischen und quellen lassen.

Den Teig auf ca 50x40cm ausrollen, mit der Füllung bestreichen und längsseitig aufrollen.

Die Rolle der Länge nach halbieren, zu einem Zopf drehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 25 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Zopf auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten backen.

Den Puderzucker mit dem Zitronensaft und etwas Wasser verrühren und den noch heißen Zopf damit glasieren.

Nährwerte pro Portion

232 kcal, 7,41g Fett, 28,75 Fett%

Eingetragen von Barbara.

Aufrufe seit 04.06.2001: **515**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Quarkbrot - Quarkbrötchen (Süss)

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Butter
100 g Zucker, etwas Salz
250 g Quark
500 g Weizenmehl
2 Päckchen Backpulver
7 EL Milch

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Butter, Zucker, Salz und Quark verrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Alles mit der Milch verkneten.

Mit den Händen 1-4 Brote formen.

Bei 200-250 Grad backen.

Nährwerte pro Portion

672 kcal, 12g Fett, 16,07 Fett%

Beilagen

Zum Kaffee oder Tee, evtl. mit Marmelade oder Quark und Honig

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **659**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Sauerländer Frikko

Zutaten (für 5 Portionen)

1500 g Kartoffeln
750 g Schweine-Mett
750 g Zwiebeln (ca. 12 Stk.)
Paprikapulver (edelsüß)
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Zwiebeln grob kleinschneiden.

Alles in einen Schnellkochtopf (oder großen Topf) in folgender Reihenfolge einschichten:

Kartoffeln (bis der Boden bedeckt ist), Mett (zerbröseln), Zwiebeln, usw. ...

Jede Lage mit Salz, evt. Pfeffer und viel Paprikapulver würzen.

1/2-1 Liter Wasser zugeben, Topf verschließen und auf höchster Stufe ankochen bis das Ventil anfängt zu pfeifen, Herd etwas herunterschalten und 15 Minuten kochen lassen. Abdampfen.

Evtl. überschüssiges Wasser abgießen, etwas kleinstampfen.

Evtl. 1 Becher saure Sahne unterziehen (dann nicht mehr lf30).

(Im normalen Topf zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen, gelegentlich umrühren)

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Dazu saures eingelegtes Gemüse (Mixed Pickles, Gurken, Silberzwiebeln)

Bemerkung

Genau 30 % der Kalorien aus Fett

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **501**

[Zurück] [Drucken]

Bananenplätzchen

Zutaten (für 50 Portionen)

150 g Banane (schön reif, zu Mus zerdrückt)
100 g getrocknete Bananenscheiben (zerstoßen
oder gemahlen)
150 g Zucker
150 g weiche Butter
500 g Mehl
1/2 P. Backpulver
eine Prise Salz

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles gut verkneten. Kleine Bananen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 Grad ca. 12 min backen. Evtl. die noch warmen Bananen mit Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte pro Portion

77,5 kcal, 2,5g Fett, 29,03 Fett%

Bemerkung

Wenn man Halbfettbutter oder Halbfettmargarine verwendet sogar nur 18 % Fettkalorien.

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1105**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hackfleisch-Quark-Buletten

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g kleine runde festkochende Kartoffeln
1/2 altbackenes Brötchen
125 g mageres Rinderhackfleisch
75 g Magerquark (10 % Fett)
1 Frühlingszwiebel
1/2 Bund Petersilie
1 TL scharfer Senf
1 Ei
1 EL Semmelbrösel
Salz
schwarzer Pfeffer
1 1/2 EL Olivenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, in der Schale kochen und vierteln.

Inzwischen das Brötchen in lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Hackfleisch und Quark in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseite legen. De Rest fein hacken. Brötchen ausdrücken und zerpfücken. Mit der Frühlingszwiebel, Petersilie, Senf, Ei und Bröseln zum Hackfleisch geben. Alles gut verkneten, salzen und pfeffern. Den Elektrogrill anheizen. Aus dem Teig mit nassen Händen 8 kleine Frikadellen formen. Auf Alufolie auf den Rost legen, mit etwas Öl bestreichen. Unter dem vorgeheizten Grill (Mitte) 9 Minuten braten, dann wenden, weitere 5 Minuten grillen. Inzwischen das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, dann salzen. Zu den Buletten servieren und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 11g Fett, 30,46 Fett%

Beilagen

Als Beilage passt ein Tomatensalat.

Eingetragen von Bigi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **765**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pizzabaguette Napolitana

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Baguettebrötchen

50 g Zucchini

50 g Champignons

50 g gekochter Schinken

1 Beutel Maggi Pastaria Tomaten-Sauce

'Napolitana'

1/8 l Wasser

50 g geriebener Emmentaler Käse

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Baguettebrötchen längs halbieren. Zucchini und Champignons putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden, Schinken in Würfel schneiden.

Maggi Pastaria Tomaten-Soße 'Napolitana' mit kaltem Wasser verrühren. Gemüse und Schinken unterrühren und auf die aufgeschnittenen Baguettes streichen.

Käse darauf verteilen und im Backofen bei 200°C ca. 15 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

305 kcal, 10g Fett, 29,51 Fett%

Beilagen

frischer Salat

Eingetragen von Anja (anja@hobbymaus.de).

Aufrufe seit 04.06.2001: **779**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schneewittchenkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

Teig
50 g Lätta
100 g Joghurt (1,5%)
150 g Zucker
1 Vanillezucker
3 Eier
1/2 P. Backpulver
200 g Mehl
1 Glas Sauerkirschen
2 EL Kakaopulver

Belag

250 g Magerquark
1 Vanillezucker oder noch besser Vanilleschote
1 P. Dr. Oetker Paradiescreme Vanille
250 ml Milch (1,5%)
1 P. Tortenguß rot
Zucker nach Belieben

Zubereitung

Aus den Teigzutaten eine Rührteig herstellen und die Hälfte davon in eine gefettete/gemehlte Springform streichen. Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver verrühren und auf dem hellen Teig verstreichen. Die abgetropften Sauerkirschen obendrauf verteilen (Saft aufheben!).

Das Ganze bei 175 °C ca. 30 min backen und in der Form abkühlen lassen.

Paradiescreme mit 250 ml Milch zubereiten, mit dem Magerquark vermischen und nach Geschmack nachsüßen. Die Creme auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Tortenguß mit 1/4 l Kirschsafte nach Anleitung zubereiten und auf der Quarkmasse verteilen. Kuchen etwas kalt stellen und dann den Springformrand lösen.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 10g Fett, 27,69 Fett%

Bemerkung

Wenn man die Zutaten verdoppelt und ein hohes Backblech o.ä. hat, kann man den Kuchen auch gut auf dem Blech backen.

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1709**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



7 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Pfirsichnudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Nudeln ohne Ei
150 ml Milch 1,5%
150 Naturjoghurt 1,5%
1 EL Saure Sahne
1 Dose Pfirsiche
100 g Putenbrust

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser garen und abgießen.

Derzeit die Pfirsiche abgießen und grob würfeln.

Die Putenbrust kleinschneiden und in einer Teflonpfanne anbraten.

Mit Milch übergießen, den Naturjoghurt und die saure Sahne zugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, etwas Muskat und Maggi würzen und zum Schluß die Pfirsiche zugeben.

Das ganze über die Nudeln geben und noch etwas ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

793 kcal, 8,75g Fett, 9,93 Fett%

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **410**

[Zurück] [Drucken]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Griechische Bohnen mit Feta überbacken	20.03.2001		2 Bewertungen
Kartoffel-Spinatauflauf	20.03.2001		1 Bewertung
Amerikanische Pancakes	19.03.2001		noch nicht bewertet
Kernige Brötchen	18.03.2001		noch nicht bewertet
Knoblauchbutter I	18.03.2001		1 Bewertung
Kräuterquark I	18.03.2001		noch nicht bewertet
Tortellini in Rahmspinat	18.03.2001		2 Bewertungen
Chicoreesalat	17.03.2001		noch nicht bewertet
Schweinefilet in Soja	17.03.2001		1 Bewertung
Kotelett mit Gemüse	15.03.2001		noch nicht bewertet
Blumenkohlauflauf I	14.03.2001		4 Bewertungen
Hackfleisch-Sauce mit Nudeln	14.03.2001		1 Bewertung
Kasslerauflauf	14.03.2001		1 Bewertung
Zwiebeldip	14.03.2001		4 Bewertungen
Joghurtkuchen	09.03.2001		noch nicht bewertet
Filet mit Kräuterkruste	08.03.2001		2 Bewertungen
Beerenquarktorte ohne Boden	06.03.2001		2 Bewertungen
Auberginen-Tomatenpfanne	03.03.2001		noch nicht bewertet
Früchtemüsli	03.03.2001		noch nicht bewertet
Amerikaner I	28.02.2001		2 Bewertungen
Nudelsalat mit Kichererbsen	01.01.2001		noch nicht bewertet
Linsenpaste (herzhafter Brotaufstrich)	01.01.2001		1 Bewertung
Kichererbsen, Grundrezept	01.01.2001		1 Bewertung
Leberwurstersatz (Putenstreichwurst)	01.01.2001		3 Bewertungen
Teelikör	01.01.2001		noch nicht bewertet
Currygeschnetzeltes	01.01.2001		1 Bewertung
Fonduesaucen	01.01.2001		noch nicht bewertet
Hummus I	01.01.2001		1 Bewertung
Puten-Döner	01.01.2001		2 Bewertungen

Jet Fuel Dressing (fettfrei)

01.01.2001

⊗⊗⊗⊗⊗ noch nicht
bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 **45** 46 47 48 49 50
>>

Griechische Bohnen mit Feta überbacken

Zutaten (für 2 Portionen)

2 TL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün

75 g Holsteiner Katenschinken "extra mager"

(Aldi-nord, 3 % Fett)

1 Dose gehackte Tomaten

Salz, Pfeffer, Oregano, Muskat, Zimt, evtl. etwas

Rosmarin

125 g Feta, 45 %

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 200 ° Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform mit 1/2 TL Olivenöl auspinseln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und den Katenschinken darin anbraten. Tomaten und Bohnen hinzufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Muskat und Zimt würzen und in die Auflaufform geben. Feta über den Bohnen in kleine Stückchen bröseln (evtl. mit Rosmarin bestreuen). Auf mittlerer Schiene etwa 20 - 25 Minuten. überbacken.

Nährwerte pro Portion

543 kcal, 16,75g Fett, 27,76 Fett%

Beilagen

Fladenbrot, Salat

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1120**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Spinatauflauf

Zutaten (für 3 Portionen)

600 g kleine Kartoffeln

600 g Blattspinat

0,2 l Gemüsebrühe

2 Tomaten

50 g Schnittkäse (fettarm, z.B. Westlite)

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

Zubereitung

Backofen vorheizen.

Kartoffeln mit Schale etwa 10 Minuten in Salzwasser vorgaren, Spinat putzen und blanchieren. Die Kartoffeln abgießen und je nach Geschmack pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit etwas Pfeffer bestreuen. Abgetropften Spinat daraufschichten. Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Auflauf legen. Mit der Gemüsebrühe begießen. Käse in Streifen schneiden und gleichmäßig verteilen. Alles mit Paprikapulver würzen. In den Backofen schieben und dort backen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Evtl. testen ob die Kartoffeln schon gar sind, sonst mit Butterbrotpapier bedeckt noch einige Minuten im Ofen lassen.

Nährwerte pro Portion

234 kcal, 4,6g Fett, 17,69 Fett%

Eingetragen von Gitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1421**

[Zurück]

Amerikanische Pancakes

Zutaten (für 3 Portionen)

400 ml Mehl
1/2 TL Natron
1 TL Backpulver
2 Eier
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Zucker
1 Prise Salz
550 ml Buttermilch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren und kleine Küchlein in der Pfanne von beiden Seiten rausbraten. Dazu schmeckt Ahornsirup oder Zimt und Zucker.

Nährwerte pro Portion

672,6 kcal, 14,5g Fett, 19,4 Fett%

Bemerkung

Das Mehl abmessen! Oder erst abmessen und danach abwiegen (für's nächste Mal).

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1450**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kernige Brötchen

Zutaten (für 1 Portion)

40 g All-Bran-Flakes
400 ml lauwarmes Wasser
1 Ei
40 g Walnüsse, gehackt
1 EL Öl (schmeckt gut mit Olivenöl)
1 TL Salz
1 Btl. Trockenhefe
500 g Mehl (lecker: halb Weizenmehl, halb Dinkelvollkornmehl)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

All-Bran-Flakes in eine Schüssel geben, mit dem Wasser übergießen und 2 - 3 Minuten aufquellen lassen. Ei, Öl und Salz zugeben und alles miteinander verrühren. Die gehackten Nüssen, Hefe und nach und nach das Mehl unterkneten. Der Teig sollte eine relativ weiche Konsistenz haben. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten und mit einem nassen Löffel den Teig abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Brötchen evtl. mit kaltem Kaffee bepinseln. Nochmals 30 Minuten gehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 225° C 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

2294,8 kcal, 47,68g Fett, 18,7 Fett%

Bemerkung

Abwandlung:

statt der Walnüsse 40 g Sonnenblumenkerne und 2 EL Leinsamen unterkneten
oder

statt der Walnüsse 1 große geriebene Karotte unterkneten
(mit Karotte: 2.022,8 kcal, 22068 g Fett = 10,09 % Fettkalorien)
oder

Walnüsse und geriebene Karotte

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **567**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knoblauchbutter I

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Brunch

100 g Magerquark

etwas Mineralwasser

Knoblauch nach Geschmack

etwas Salz

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten vermischen.

Nährwerte pro Portion

158 kcal, 12g Fett, 68,35 Fett%

Bemerkung

Schmeckt schön cremig, so wie wir es alle mögen.

Eingetragen von Sigi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **956**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kräuterquark I

Zutaten (für 2 Portionen)
250 g Magerquark
100 g Naturjoghurt 1,5%

Zubereitung

Beides gut vermengen.
Schnittlauch, Petersilie, etwas Salz und Knoblauch zugeben, umrühren, fertig...

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Als dip zu frischen Gemüsen,
Zu Pellkartoffeln oder Brotaufstrich.

Die Nährwerte weis ich leider nicht mehr, aber irgendwas mit 5,%

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **582**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Tortellini in Rahmspinat

Zutaten (für 2 Portionen)

100 ml klare Brühe (ich hab' Gemüsebrühe genommen)
1 TK-Packung Rahmspinat
1 Knoblauchzehe
1 Packung Schinken-Tortellini (im Kühlregal gucken, da gibt es einige Sorten, die garantiert LF sind!!!)
Salz, Pfeffer

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

In einem Topf Brühe und Spinat geben. Bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Knoblauch in den Spinat pressen. Tortelloni (so, wie sie aus der Packung kommen!) dazugeben und alles im Spinat ca. 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zum Schluß mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Nährwerte weiß ich nicht, ist aber auf jeden Fall LF30!

Eingetragen von Birgit.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1141**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Chicoreesalat

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Chicoree

1 Ei

200 g gekochten Schinken

100 Milch 1,5%

100 Naturjoghurt 1,5%

Salatgewürz

4 EL Balsamicoessig

1 TL Senf (mittelscharf)

Salz

Pfeffer

Knoblauchpulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Chicoree putzen und in kleinschneiden (Achtung, ich schneide das Herz raus, es ist bitter)

Den gek. Schinken würfeln, das Ei kochen und ebenfalls klein schneiden.

Alles miteinander vermengen.

Für das Dressing die Milch, den Joghurt, 1 TL mittelscharfen Senf, ca. 4 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und ein wenig Knoblauchpulver miteinander vermengen.

Wer möchte kann auch noch ein Pck. Salatfix dazugeben.

Ich benutze die Salatwürze von Napro...ist natürlich und ohne fett:-)

Wenn die Masse zu dicklich ist, noch etwas Milch zugeben.

Über den Salat geben, noch ca 30 min. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

228 kcal, 7,5g Fett, 29,61 Fett%

Bemerkung

Dazu schmecken Baguettebrötchen sehr gut (deshalb auch soviel Dressing;-))

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **410**

[Zurück] [Drucken]

Schweinefilet in Soja

Zutaten (für 2 Portionen)

30 g Sojasauce
200 g Schweinefilet
Zwiebeln
Knoblauch
Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Gewürze nach Geschmack
200 g Kartoffeln
50 g Saure Sahne
Milch 1,5%
Gemüsebrühe

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Filets ca 1 Std. in Sojasauce marinieren.

Dann in einer Teflonpfanne ohne Fett anbraten und 2-3 kleingewürfelte Zwiebeln zugeben. 2 Knoblauchzehen hacken oder pressen und ebenfalls zugeben.

Das Ganze mit 100 ml Gemüsebrühe und 100 ml Milch ablöschen und die Brühe einköcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, evtl. Maggi, und nach Geschmack Curry, Paprika und Muskatnuss würzen.

Noch 50 g Saure Sahne zugeben, damit es etwas sähmiger wird.

Die Kartoffeln schälen und abkochen oder auch Püree dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Selbst mit nem leckeren Salat dazu ist es noch lowfat:-)

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **786**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kotelett mit Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Koteletts (ca. 200 g)

200 g Champignons

500 g Paprika

2 Zwiebeln

2 kleine Zucchini

2 Knoblauchzehen

250 g Reis

1 EL saure Sahne

50 g Tomatenmark

1 TL Olivenöl

Paprika scharf und edelsüß

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Koteletts mit Paprika und Pfeffer würzen und in einer Teflonpfanne anbraten.

Mit etwas Wasser (ca. 200 ml) ablöschen und garen.

Die Gemüse putzen und grob würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und erst die Zwiebel glasig dünsten, den Paprika, die Zucchini zugeben und schmoren lassen.

Am Schluß die Champignons zugeben.

Mit ca. 300 ml Wasser aufgießen, das Tomatenmark zugeben und einkochen lassen.

Das Ganze nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, scharfem und edelsüßem Paprika würzen.

1 EL saure Sahne unterrühren und mit dem Reis und Fleisch servieren.

Nährwerte pro Portion

454 kcal, 13g Fett, 25,77 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Da es 2 Koteletts sind, ist die Menge für 2 Personen, aber der Reis und das Gemüse reichen auch für 4 Personen. Oder auch 2 Tage.

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **516**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Blumenkohlaufauf I

Zutaten (für 3 Portionen)

1 Blumenkohl
1 Ei
300 g Kartoffeln
100 ml Milch 1,5%
100 g saure Sahne
200 g gek. Schinken
100 ml Gemüsebrühe
ca. 50 g Gouda light

Ø Bewertung



4 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Blumenkohl in Salzwasser halb garen, herausnehmen.
Die Kartoffeln ebenfalls schälen, in Salzwasser garen.

Milch, saure Sahne, Gemüsebrühe und das Ei verquirlen,
mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, wenig Knoblauch würzen.

Den gek. Schinken in feine Streifen schneiden.

Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schinken belegen.

Die Milch-Ei-Masse darübergießen.

Mit dem Käse belegen und bei 180° ca 30min. backen (bis der Käse goldbraun ist).

Mit den Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 8,7g Fett, 22,37 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **3072**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hackfleisch-Sauce mit Nudeln

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Nudeln
500 g Schweinehackfleisch
2-3 Zwiebeln
500 g Paprika
1 TL Olivenöl
100 g Tomatenmark
2 Dosen gesch. Tomaten
1-2 Knoblauchzehen

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln und mit dem Olivenöl andünsten, das Hackfleisch gut würzen (mit Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Salz und evtl. Maggi) und zu den Zwiebeln geben.

Paprika würfeln und dazugeben.

Alles gut garen.

Die gesch. Tomaten zugeben, abwürzen mit Salz, Pfeffer, Paprika scharf und edelsüß, Basilikum, Oregano, Majoran und Knoblauch. Wenn die Masse zu dicklich ist, noch Wasser zugeben.

Das Tomatenmark einrühren, Die Nudeln abkochen und fertig.

Nährwerte pro Portion

525 kcal, 17g Fett, 29,14 Fett%

Bemerkung

Das Ganze hat zwar 525 kcal und 17 g Fett= 29,19%, aber man muß ja nicht auf alles verzichten.

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1509**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kasslerauflauf

Zutaten (für 8 Portionen)

1000 g Kassler oder Kaiserbraten

0,75 l trockenen Weisswein

200 ml Milch 1,5%

400 g saure Sahne

400 g Joghurt 1,5%

1 Knoblauchknolle

3-4 Zwiebeln

500 g Paprika

Salz

Pfeffer

Paprika scharf und edelsüß

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Kassler in eine große Auflaufform oder Kasserolle geben.

Den Weißwein mit Joghurt, Milch, saurer Sahne, gepressten oder gehacktem Knoblauch gut verrühren und kräftig abwürzen.

Die Zwiebeln kleinhacken, den Paprika grob würfeln.

Das Gemüse auf das Kassler legen und mit der Weißweinsauce übergießen.

Je nach Größe der Auflaufform oder Kasserolle muß man halt schichten:-)

Bei 200° 30 min. und dann nochmal bei 180° ca 45 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

493 kcal, 15,7g Fett, 28,66 Fett%

Beilagen

Dazu schmecken allerlei Rohkostsalate.

Bemerkung

Wenn man das Ganze mit Käse überbackt schmeckt es auch sehr gut, ist allerdings nicht mehr lowfat.

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1112**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Zwiebeldip

Zutaten (für 1 Portion)

500 g Magerquark
200 g Joghurt 1,5%
1 P. Zwiebelsuppe

Ø **Bewertung**



4 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles miteinander vermengen und ca. 1 Std. ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

Ist ein prima dip für allerlei Rohkost, wie z. B. Paprika, Karotten oder Tomaten.
Die genauen Angaben kann ich jetzt nicht auswendig, ist aber lowfat.

Eingetragen von steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **988**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Joghurtkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

175 g Lätta

1 Becher Magerjoghurt 1,5%

1,5 Becher Zucker

2 Eier

2 Becher Mehl

1 TL Natron

1 TL Zimt

1 Prise Nelken

2 EL Kakao

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus den ganzen Zutaten (Zucker und Mehl in dem Becher vom Joghurt abmessen) einen Teig herstellen, in eine Kastenform einfüllen und ca. 45-60 Minuten bei 175°C backen lassen.

(Schmeckt am besten wenn er "zusammengefallen" ist)

Natron ist als Ersatz für Backpulver.

Laßt es Euch schmecken.

Nährwerte pro Portion

357,8 kcal, 11,4g Fett, 28,68 Fett%

Eingetragen von Birgit B..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1529**

[Zurück] [Drucken]

Filet mit Kräuterkruste

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Filet (Schwein, Kalb, Rind, od. Huhn) á 200 g
1 EL Senf
60 ml Weißwein
125 ml Gemüsebrühe(fettfrei)
1 EL Maisstärke

Für die Kruste

80g Semmelwürfel (od. 2 alte Semmeln)
100 ml 1.5% od 1% Milch
1 Ei
1 Tk-Pkg. italienische Kräuter
1 Zwiebel (kleingeschnitten)
1 Knoblauchzehe (kleingeschnitten)
2 EL geriebenen Parmesan
Rosmarin
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für die Kruste Milch mit dem Ei verquirlen und über die Semmelwürfel geben, die Kräuter und die kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit dem Mixer verrühren. Salzen und Pfeffern und 10 min. Rasten lassen.

Die Filet ein wenig klopfen mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Fleisch in einer beschichteten Pfanne beidseitig braten (ca. 4 Min)Fleisch aus der Pfanne heben und auf ein Backblech legen.

Backrohr auf Grillstellung vorheizen. Fleisch mit Senf bestreichen, die Kräuter-Semmelmasse darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen, im vorgeheiztem Rohr (unterste Schinene) goldbraun überbacken (ca. 5 min).

Gemüsebrühe(kalt) mit Maistärke abrühren. Mit Wein und abgerührter Gemüsebrühe den Bratenrückstand ablöschen und aufkochen. Die Soße abschmecken und ev. noch abseihen.

Filet mit der Sauce und Beilagen anrichten.

Nährwerte pro Portion

355 kcal, 8,25g Fett, 20,92 Fett%

Beilagen

Dazu paßt eine Gemüse Mischung und Backrohrröstinchen.

Bemerkung

(Berechnung mit Schweinsfilet; aber ohne Gemüsebrühe - da ich leider dafür keine Angaben hatte, was aber bei 21% Fettkcal egal sein dürfte).

Das Rezept habe ich schon ausprobiert und ist ideal für Gäste, da man alles bis zum Überbacken gut vorbereiten kann.

Eingetragen von Elisabeth (Ö).

Aufrufe seit 04.06.2001: **1190**

[Zurück] [Drucken]

Beerenquarktorte ohne Boden

Zutaten (für 8 Portionen)

500 g Magerquark
2 TL Zitronensaft
4 Eier (Gr. M)
1 Pkg. Puddingpulver Vanillegeschmack
150 g Zucker oder 3 TL Süßstoff
250 g Beerenobst nach Wahl

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Magerquark mit Zitronensaft glattrühren, Zucker und Eier mit dem Handrührgerät einrühren und zum Schluss das Puddingpulver einrühren, Den Boden einer Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Quarkmasse einfüllen, Beeren darauf verteilen und mit restlichem Teig abdecken. Bei 160 Grad etwa 50 min. backen.

Nährwerte pro Portion

195 kcal, 3,3g Fett, 15,23 Fett%

Eingetragen von Marlene.

Aufrufe seit 04.06.2001: **663**

[Zurück] [Drucken]

Auberginen-Tomatenpfanne

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Auberginen
500 g frische + 100 ml Tomatensaft (oder 1 Dose Tomaten, 400 g)
2 Zwiebeln
2 TL Öl zum Braten
1 TL Pesto
200 g fettarmer Joghurt (0,1%)
Salz
Pfeffer
Zitronensaft

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aubergine putzen in Scheiben schneiden, salzen.

Frische Tomaten überbrühen und häuten, mit Saft übergießen

Die Zwiebeln in Spalten schneiden, in einer beschichteten Pfanne andünsten. Auberginen dazugeben und anbraten, bis sie ein bisschen schrumpelig sind. Dann die Tomaten und den Saft hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Pesto würzen. Für die Sosse den Joghurt mit einem Schuss Mineralwasser cremig rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lecker dazu: Reis oder Fladenbrot!

Nährwerte pro Portion

212 kcal, 6,8g Fett, 28,87 Fett%

Eingetragen von Gitte.

Aufrufe seit 04.06.2001: **599**

[Zurück] [Drucken]

Früchtemüsli

Zutaten (für 1 Portion)

- 5 EL Haferflocken
- 1 kleingeschnittene Banane
- 1 Apfel in kleinen Würfeln
- 1 EL Sultaninen
- 250 g Buttermilch

Zubereitung

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

- > angenehm süß-saurer Geschmack
- > Kohlenhydrat-Eiweiß-Vitaminschub am Morgen
- > alle Zutaten billig und das ganze Jahr über erhältlich
- > 350-400 kcal und unter 5g Fett

Eingetragen von Katharina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **478**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Amerikaner I

Zutaten (für 12 Portionen)

65 g Halbfett Margarine
90 g Zucker
1 Pk. Vanillin-Zucker
5 Tropfen Butter -Vanille-Aroma
Salz
2 Eier
250 g Weizenmehl
3 gestr. TL Backpulver
100 ml 1,5% Milch

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Margarine mit Mixer geschmeidig rühren; Zucker, V.-Zucker, Aroma und Salz nach und nach unterrühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist; Eier nach und nach unterrühren.

Mehl mit Backpulver mischen und sieben und unterrühren, die Milch auf mittlerer Stufe ebenfalls unterrühren.

Mit 2 Eßlöffel etwa 12 Häufchen nicht zu dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit einem feuchten Messer etwas nachformen.

Strom:

Ober/Unterhitze 170/200°C (vorgeheizt)

Heißluft etwa 160°C(nicht vorgeheizt)

Gas Stufe 3-4 (vorgeheizt)

Backzeit:

20-25 Minuten.

nach etwa 15 Minuten die Oberfläche mit Milch bestreichen.

Nährwerte pro Portion

104,4 kcal, 2,6g Fett, 22,41 Fett%

Bemerkung

Wer mag, kann die Amerikaner mit einem Guß aus 200g Puderzucker und 2-3 Eßl. Zitronensaft bestreichen (ist immer noch LF)

Nur von der Schokiglasur sollte man die Finger weg lassen.

Schmeckt total gut und liegt bei 22,*%

Eingetragen von Birgit B..

Aufrufe seit 04.06.2001: **1488**

[Zurück] [Drucken]

Nudelsalat mit Kichererbsen

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g kurze Makkaroni
200 g Rucola
2 rote Zwiebeln
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)
100 g Lachsschinken
1 unbehandelte Zitrone
6 EL Olivenöl
Salz und Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 1 EL Öl vermischen.

Inzwischen den Rucola putzen, waschen und in grobe Stücke zupfen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abspülen und zur Hälfte sehr dünn schälen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen und durch ein Sieb filtern. 6 EL vom Zitronensaft mit dem restlichen Öl vermischen. Die Schalenstreifen dazu geben und mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zucker abschmecken.

Die Nudeln mit den Zwiebeln, dem Rucola und den Kichererbsen vermischen. Das Zitronendressing darüber geben, gut durchrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den Lachsschinken, in Streifen geschnitten, in einer Pfanne ohne Fett braten und auf dem Salat anrichten.

Nährwerte pro Portion

703 kcal, 23g Fett, 29,45 Fett%

Bemerkung

Ins Originalrezept gehört Bacon, geht aber auch mit Lachsschinken.

Aufrufe seit 04.06.2001: **122**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Linsenspaste (herzhafter Brotaufstrich)

Zutaten (für 30 Portionen)

350 g Tellerlinsen
1/2 unbehandelte Zitrone (Schale)
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
5 Pimentkörner
1 Zimtstange
3 EL frisches Basilikum, gehackt
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Meersalz
1 TL Honig
3-5 EL Zitronensaft

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Linsen in einem Liter Wasser mit der Zitronenschale und den Gewürzen ca. 45 Minuten weich kochen. Danach die Gewürze entfernen.

Basilikum im Olivenöl ziehen lassen. Zwiebel fein hacken und weich braten. Die gekochten Linsen pürieren, mit Basilikum, Öl, Zwiebel, frisch gepresster Knoblauchzehe, Salz, Honig und Zitronensaft vermischen.

Nährwerte pro Portion

49 kcal, 1,4g Fett, 25,71 Fett%

Bemerkung

Das es 30 Portionen ergibt, habe ich "pi mal Daumen" überschlagen. Bei 350g Linsen müsste das hinkommen.

Aufrufe seit 04.06.2001: **468**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kichererbsen, Grundrezept

Zutaten (für 1 Portion)

2 Handvoll Kichererbsen (getrocknet) (ca.

80g)

Salz

1/2 Knoblauchzehe

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bedecken Sie die getrockneten Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser (kein Salz zugeben) und weichen Sie sie mindestens 12 Stunden (besser 24) ein.

Gießen Sie dann das Wasser ab und geben Sie die Kichererbsen mit etwas frischem Wasser, einer kräftigen Prise Salz und einer halben geschälten Knoblauchzehe in den Dampfkochtopf. Dämpfen Sie die Kichererbsen für 5 Minuten und geben Sie sie dann in ein Sieb und schrecken sie kurz mit kaltem Wasser ab (kurz vom Wasserhahn darüber laufen lassen). Die Knoblauchzehe wegwerfen.

Wenn Sie keinen Dampfkochtopf besitzen, können Sie die Kichererbsen in reichlich Wasser auf dem Herd kochen. Die Garzeit beträgt dann aber mindestens 1/2 h bis 3/4 h.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Aufrufe seit 04.06.2001: **113**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Leberwurstersatz (Putenstreichwurst)

Zutaten (für 1 Portion)

2 magere Putenschnitzel

1 große Zwiebel

1 Handvoll gefrorenes Suppengemüse

evtl. Knoblauch

1 EL Olivenöl

etwas Paniermehl

Gewürze (z.B. Majoran)

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Putenschnitzel in Wasser gar kochen und in grobe Würfel zerkleinern. Die Zwiebel kleinschneiden und mit dem Suppengemüse dazugeben (evtl. Knoblauch hinzufügen). So lange köcheln, bis das Wasser weg ist.

Dann Gemüse und Fleisch zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl im Mixer (oder Zauberstab) gut mixen, bis eine Masse entsteht. Etwas Paniermehl dazugeben und nach Geschmack würzen. Viel Majoran bringt den "Leberwurstgeschmack".

Diese Paste wird dann in Gläser gefüllt und ca. 1 Stunde eingekocht.

Nährwerte pro Portion

732,12 kcal, 16,55g Fett, 20,35 Fett%

Bemerkung

Soll auch ohne Einkochen funktionieren.

Aufrufe seit 04.06.2001: **962**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Teelikör

Zutaten (für 20 Portionen)

1 gehäufter EL schwarzer Tee

Wasser

1 Flasche (0,7) Korn

2 Stangen Sternanis

2 Zimtstangen

1 unbehandelte Zitrone

250 g Zucker

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tee mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Wenn der Tee erkaltet ist, den Korn zugießen, Sternanis, Zimtstangen, Zitronenschale (spiralförmig von der Zitrone lösen) und Zucker eingeben. Den nun fertiggestellten Likör in Flaschen abfüllen und kühl servieren.

Nährwerte pro Portion

115 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **144**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Currygeschnetzeltes

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Schweineschnitzel (á 140 g) oder Putenschnitzel
1 TL Sesamöl
150 g Reis
1 TL Stärkemehl
150 g Kondensmilch, 4% Fett
1 Dose Fruchtcocktail
Salz
Pfeffer
Curry

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch in kleine Stücke schneiden. Reis in doppelter Menge Wasser kochen. Geschnetzeltes in Sesamöl kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Die Dose Fruchtcocktail dazugeben. Mit der Kondensmilch auffüllen. Mit viel Curry würzen. Etwas Einkochen lassen. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit andicken.

Nährwerte pro Portion

694 kcal, 8,5g Fett, 11,02 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **819**

[Zurück] [Drucken]

Fonduesaucen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zutaten (für 1 Portion)

Diverse Zutaten, siehe unten.

Zubereitung

Bananen-Curry

Ein bis zwei Bananen zerdrücken, etwas Joghurt unterrühren und mit mit Curry und Salz, evtl. etwas Zitrone abschmecken.

Eine ganz schnelle Sauce

Tomatenketchup mit kleingeschnittener Ananas, Ananassaft und etwas Cognac verrühren.

Cocktailsauce

Joghurt mit Ketchup verrühren bis es schön rosa ist, Portwein nach Geschmack dazu, salzen, pfeffern.

Knoblauchsauce

Joghurt mit Knoblauch nach Geschmack, Salz, Pfeffer verrühren.

Currysauce

Magerjoghurt glatrühren, kräftig mit Curry und etwas Paprika würzen, kleine Apfelstücke druntermischen.

Schnittlauchsauce

Magerquark würzen mit Aromat, Salz, Maggi, Pfeffer, Paprika, Chili und frischen Schnittlauch reinschnippeln. Alles glatrühren.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Aufrufe seit 04.06.2001: **273**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hummus I

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Kichererbsen, getrocknet
3 Knoblauchzehen, gepresst
4 EL Zitronensaft
4 EL Tahini (Sesampaste)
Salz
Paprika
Cayennepfeffer
Kreuzkümmel

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kichererbsen mind. 12 h einweichen. Am nächsten Tag werden sie ca. 1 Stunde weichgekocht.

Die Kichererbsen werden nun püriert und danach alle anderen Zutaten zugegeben. Es muss eine glatte, nicht zu feste Paste entstehen, evtl. etwas Wasser zugeben. Mit etwas Paprikapulver bestäubt anrichten.

Nährwerte pro Portion

308 kcal, 11,8g Fett, 34,48 Fett%

Beilagen

Dazu schmeckt Pitta-Brot, Vollkornbrot oder auch Gemüsestückchen zum Dippen.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **422**

[Zurück] [Drucken]

Puten-Döner

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Putenbrust
450 g TK-Gemüse
150 g Joghurt (1,5% Fett)
1 Fladenbrot (Pita)
1 EL Olivenöl
1/2 TL Chilipulver
1 Knoblauchzehe
1 EL frische Kräuter
1 Salatkopf
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Fleisch in feine Streifen schneiden, in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Tiefkühl-Gemüse kurz kochen. Salat waschen und zerkleinern. Knoblauch pressen und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Joghurt zu einer Marinade verrühren.

Fladenbrot vierteln, einschneiden und mit Salat, Pute, Gemüse und Marinade füllen.

Nährwerte pro Portion

385 kcal, 6g Fett, 14,03 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1207**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Jet Fuel Dressing (fettfrei)

Zutaten (für 1 Portion)

100 ml Rotwein- oder Sherryessig
1/4 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zucker - ggf. durch Süßstoff ersetzen
2 Knoblauchzehen, feingehackt
2 TL Worcestershire Sauce
1 EL Dijon-Senf
1 EL frischer Zitronen Saft
200 ml Wasser
(1/2 TL Salz)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Salz im Essig auflösen, die übrigen Zutaten außer dem Wasser zufügen und gut mischen.
Das Wasser zufügen und gut mischen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Das Aroma entfaltet sich besser, wenn man das Dressing einen Tag vorher zubereitet.

Ergibt 300 ml.

Pro 2 EL ca. 5 Kalorien, 0 g Fett

Variationen:

Italian Dressing

Je 1 TL frisches Oregano, Basilikum und Estragon zufügen (bei getrockneten Kräutern je 1/2 L) .

Asiatisches Dressing

1 TL Curry und 1/8 TL geriebenen Ingwer zufügen .

Mexikanisches Dressing

1 TL gemahlene Kreuzkümmel begeben.

Estragon-Dressing

3 EL frischen oder 1 TL getrockneten Estragon zufügen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Aufrufe seit 04.06.2001: **994**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Kichererbsen-Küchlein	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bananen-Dattel-Makronen	01.01.2001		noch nicht bewertet
Mini-Stollen	01.01.2001		noch nicht bewertet
Ingwer-Zitronen-Sterne	01.01.2001		1 Bewertung
Broccomole (Brokkolidip)	01.01.2001		noch nicht bewertet
Popcorn (Mikrowelle)	01.01.2001		1 Bewertung
Ananas-Koriander Sauce (zu gegrilltem Fisch)	01.01.2001		noch nicht bewertet
Ananas-Salatcreme	01.01.2001		noch nicht bewertet
Apfel-Gitterkuchen	01.01.2001		noch nicht bewertet
Apfel-Knollensellerie-Cremesuppe	01.01.2001		1 Bewertung
Apfel-Quark Kuchen I	01.01.2001		2 Bewertungen
Apfel-Quarkgratin	01.01.2001		noch nicht bewertet
Apfelsuppe mit Zimtcrosties	01.01.2001		noch nicht bewertet
Apfeltaschen I	01.01.2001		noch nicht bewertet
Asiatischer Gemüsereis	01.01.2001		noch nicht bewertet
Auberginen Paste	01.01.2001		1 Bewertung
Aufstrich mit Möhren	01.01.2001		noch nicht bewertet
Backofenkartoffeln	01.01.2001		1 Bewertung
Bandnudeln mit Basilikumsoße	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bandnudeln mit Bohnen und Tomatensugo	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bandnudeln mit Schinken und Rucola	01.01.2001		1 Bewertung
Blueberry Muffins I	01.01.2001		1 Bewertung
Bohneneintopf	01.01.2001		2 Bewertungen
Brokkoli-Champignon-Nudeln	01.01.2001		2 Bewertungen
Brokkolisuppe	01.01.2001		1 Bewertung
Bruchetta I	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bunte Gemüsepaella	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bunte Gemüsetagliatelle	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bunter Bohnen-Mais-Salat	01.01.2001		noch nicht bewertet
Bunter Salatteller	01.01.2001		noch nicht bewertet

Kichererbsen-Küchlein

Zutaten (für 0 Portion)

3 Tassen gekochte Kichererbsen (ca. 500g)
150 ml Gemüsebrühe
2 Scheiben Vollkornbrot
2 EL Vollkornmehl
2 Knoblauchzehen
1 Meersalz
1/2 TL Curcuma
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die gekochten Kichererbsen mit der Gemüsebrühe und dem Brot im Mixer fein pürieren. Das Mehl unterrühren. Den Knoblauch hineinpressen. Mit Meersalz, Curcuma und Pfeffer abschmecken.

Die Masse zu kleinen Küchlein formen und auf dem Rost von beiden Seiten etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

1066,65 kcal, 12,84g Fett, 10,83 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **202**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bananen-Dattel-Makronen

Zutaten (für 35 Portionen)

- 10 getrocknete Bananenstücke
- 10 getrocknete Datteln ohne Stein
- 2 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 75 g brauner Rohrzucker
- 30 g Mandelstifte
- 35 Vollkorn-Backoblaten

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Trockenfrüchte hacken. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen und dabei nach und nach den Rohrzucker zugeben.

Gehackte Früchte und Mandelstifte vorsichtig unter den Eischnee heben.

Kleine Eischneehäufchen auf die Backoblaten setzen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen. In den kalten Backofen schieben und die Makronen darin bei 160°C circa 20 Minuten backen,
bis sie leicht goldgelb schimmern.

Nährwerte pro Portion

30 kcal, 1g Fett, 30 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **267**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Mini-Stollen

Zutaten (für 25 Portionen)

200 g Mehl (Type 550)

50 g zarte Haferflocken

1 Päckchen Trockenhefe

3 EL Milch

4 EL Magerquark

4 EL flüssiger Honig

100 g Halbfett-Margarine

250 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Feige, Pflaume, Aprikose)

je 2 EL Orangensaft und Maracujasaft

1 Vanilleschote

Puderzucker zum Bestreuen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Haferflocken und Hefe in einer Schüssel vermengen. Milch, Quark und Honig glatt rühren. Quarkmischung und zimmerwarme Margarine zum Teig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

Trockenfrüchte fein hacken und im Orangen- und Maracujasaft ziehen lassen, bis sich die Fruchtstücke richtig vollgesogen haben. Die Früchte zum Teig geben, diesen nochmals durchkneten und weitere 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig circa 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Mit einem nassen Messer 20 kleine Rechtecke (4 x 8 cm) aus dem Teig schneiden und zu kleinen Stollen aufrollen. Die Ministollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ofen auf 50°C stellen, Stollen darin auf mittlerer Schiene 10 Minuten aufgehen lassen, dann bei 180°C 20 Minuten backen. Restliche Margarine schmelzen, nach der Hälfte der Backzeit über die Stollen träufeln. Vanillemark aus der Schote kratzen, in einem Teller mit Puderzucker vermischen. Ministollen nach dem Backen in der Zuckermischung wälzen.

Nährwerte pro Portion

88 kcal, 2g Fett, 20,45 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **439**[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Ingwer-Zitronen-Sterne

Zutaten (für 35 Portionen)

250 g Mehl

1 TL Backpulver

100 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 TL Zitronensaft

1 TL Ingwerpulver

125 g Halbfett-Margarine

2 Eigelb

Für den Guss: 75 g Puderzucker

1-2 EL Zitronensaft und 1 TL abgeriebene

Schale

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Ingwer, Margarine und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Mit den Händen zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche circa 3 mm dick ausrollen. Mit einem Förmchen Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Zutaten für den Guss verrühren und auf die Sterne streichen.

Nährwerte pro Portion

61 kcal, 1,9g Fett, 28,03 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **514**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Broccomole (Brokkolidip)

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 1/2 Tassen Brokkoli (ca. 150 g)
- 1 1/2 EL frischen Zitronensaft
- 1/4 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1/8 TL Knoblauchpulver
- 1/2 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Chilischote
- evtl. Meersalz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Brokkoli zerkleinern und garen. Mit Zitronensaft, Cumin, Knoblauchpulver fein pürieren.

Die Tomate klein würfeln, Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden, die Chilischote fein hacken. Mit dem Brokkolipüree von Hand verrühren. Gut gekühlt servieren. Evtl. noch etwas salzen.

Nährwerte pro Portion

60 kcal, 0,6g Fett, 9 Fett%

Beilagen

Cracker, Baguette

Bemerkung

Man sollte nicht denken, es sei ein Guacamole-Ersatz. Es sieht zwar ähnlich aus, aber es schmeckt anders. Aber lecker.

Eingetragen von Marie.

Aufrufe seit 04.06.2001: **387**

[Zurück] [Drucken]

Popcorn (Mikrowelle)

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Popcorn-Mais

Salz

Wasser

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Salz in etwas Wasser auflösen, Popcorn-Mais dazugeben. Die Maiskörner sollten mit dem Salzwasser beschichtet sein, nicht darin schwimmen. Evtl. überflüssiges Wasser vorsichtig abgießen. Mehrere Stunden ziehen lassen.

Maiskörner in eine feuerfeste Glas-Form geben, bis grad der Boden bedeckt ist, die Maiskörner müssen nebeneinander liegen nicht übereinander. Locker abdecken, es muss noch Luft rankommen und ab in die Mikrowelle. Nach ca. 7 Min. (dabei bleiben!) ist 1a salziges LowFat-Popcorn fertig.

Nährwerte pro Portion

327 kcal, 3,8g Fett, 10,46 Fett%

Bemerkung

Ich habe meine Salz-Popcorn-Mischung in einer Tupperdose, die nicht verschlossen ist (habe Angst, das es zu schimmeln anfängt, solange die Maiskörner noch feucht sind). Und je länger die stehen, desto besser werden sie.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **756**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Ananas-Koriander Sauce (zu gegrilltem Fisch)

Zutaten (für 6 Portionen)

1 mittelgrosse Ananas (ca. 1 kg)
3/4 Tasse ungesüßten Ananassaft
2 TL Limettensaft
2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
1/2 bis 1 TL gehackte Chilischote
2 TL gehackten Koriander
2 TL kaltes Wasser
1 TL Stärkemehl
1 bis 1-1/2 TL Süsstoff
Salz
Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Ananas schälen, und ich Stücke schneiden.

Ananas, Ananassaft, Limettensaft, Knoblauch, Chili zusammen aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Koriander hinzufügen und nochmals aufkochen.

Das kalte Wasser mit dem Stärkemehl vermischen und in die Sauce rühren. Aufkochen lassen und umrühren, bis sie andickt.

Sauce vom Herd nehmen und 2 - 3 Min. abkühlen lassen. Mit Süsstoff, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

185 kcal, 3g Fett, 14,59 Fett%

Beilagen

Warme Sauce zu gegrilltem Fisch servieren (z. B. Heilbutt, Schellfisch oder Lachs)

Bemerkung

Ananas-Koriander Sauce passt auch hervorragend zu Schwein oder Lamm.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **356**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ananas-Salatcreme

Zutaten (für 1 Portion)

1 Scheibe Ananas

1 TL Miracle-Balance

1 Scheibe Saftschinken

Currypulver

1 Baguette

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Scheibe Ananas mit Miracel-Balance und Currypulver pürieren. Baguette aufschneiden, damit bestreichen, darüber eine Scheibe Saftschinken geben.

Nährwerte pro Portion

370 kcal, 2,8g Fett, 6,81 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **464**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Apfel-Gitterkuchen

Zutaten (für 8 Portionen)

200 g Rosinen

2 kg Äpfel

2-3 EL Zitronensaft

700 ml klarer Apfelsaft

2 P. Puddingpulver Vanille (z. Kochen für je 1/2 l

Milch)

100g + 125 g Zucker

100g + evtl. 1 EL Mandelstifte

100 g Magerquark

1 Ei + 1 Eigelb (gr .M)

8 EL Milch

8 EL Öl

1 P. Vanillin-Zucker

1 Prise Salz

500 g. Mehl

1 P. Backpulver

1 EL Schlagsahne/Milch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rosinen waschen, abtropfen. Äpfel schälen u. entkernen. Würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. 1/8 l Apfelsaft, Puddingpulver und 100 g. Zucker verrühren. Rest Saft aufkochen, Puddingpulver einrühren und aufkochen. Äpfel, Rosinen und 100 g. Mandelstifte unterheben. Abkühlen lassen.

Fettpfanne(ca. 32x39 cm.) fetten. Quark, 1 Ei, Milch, Öl, 125 g. Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zur Quarkmasse geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes unterkneten.

2/3 Teig auf der Fettpfanne ausrollen, am Rand 1 cm. hochdrücken. Im heißen Ofen (E-Herd:175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 12 min. vorbacken.

Äpfel auf dem Boden verteilen. Rest Teig zum Quadrat (ca. 30x30 cm.) ausrollen, in 3 Streifen schneiden. Jeweils mit dem Gitterschneider darüber rollen. Etwas auseinander ziehen, auf die Äpfel legen. An den Nähten zusammendrücken. Oder Teig in schmale Streifen schneiden und als Gitter darauf legen.

Kuchen bei gleicher Temperatur weitere 25-35 Minuten backen.1 Eigelb mit Sahne oder Milch verquirlen. Nach ca. 10 Minuten Backzeit das Gitter damit bestreichen und 1 EL Mandelstifte auf den Kuchen streuen. Kuchen zu Ende Backen und auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

340 kcal, 9g Fett, 23,82 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **815**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfel-Knollensellerie-Cremesuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

350 g Knollensellerie
200 g mehlig kochende Kartoffeln
1 EL Olivenöl
1 TL Curry
150 ml Milch 0,3%
1 TL Gemüsebrühe auf 375ml Wasser
250 g säuerliche Äpfel
125 ml Apfelsaft
150 g Joghurt 0,3%
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Muskatnuß

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Knollensellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Sellerie- und Kartoffelwürfel darin andünsten, Curry darüber stäuben. Milch und Gemüsebrühe angießen und alles 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Äpfel schälen, würfeln und in die Suppe geben und alles weitere 10 Minuten garen.

Die Suppe pürieren, Apfelsaft angießen, den Joghurt unterrühren und alles mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Nährwerte pro Portion

353 kcal, 8,2g Fett, 20,91 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **272**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfel-Quark Kuchen I

Zutaten (für 12 Portionen)

600 g Magerquark
2 Eigelb
4 TL Lätta
125 g Grieß
125 g Zucker
geriebene Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
600 g Äpfel
4 Eiweiß
Salz

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Magerquark, Eigelb, Lätta und Grieß gut miteinander verrühren. Zucker, geriebene Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren.

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden und unterheben. Die Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben und auf der untersten Schiene im Backofen bei 160 Grad Heißluft 60 Minuten backen.

Im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

172 kcal, 3,27g Fett, 17,11 Fett%

Bemerkung

Ergibt 12 Stücke.

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1584**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfel-Quarkgratin

Zutaten (für 8 Portionen)
300 g Äpfel
Zitronensaft von 1 Zitrone
3 Eier
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Vanillezucker
500 g Magerquark
2 EL Mehl

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Äpfel schälen und in Schnitzen schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Eier mit Salz und 3 EL heißem Wasser schaumig rühren, Zucker einrieseln lassen und weiter schaumig schlagen. Zitronensaft und Vanilienzucker zugeben. Nun noch den Quark und das Mehl unterziehen.

Diese Quarkmasse in eine Auflaufform geben und die Apfelschnitze darauf verteilen.

Gratin 30 Minuten bei 220°C überbacken.

Nährwerte pro Portion

134,6 kcal, 2,58g Fett, 17,25 Fett%

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **675**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfelsuppe mit Zimtcrosties

Zutaten (für 2 Portionen)

3 große Äpfel

50 g + 1 EL Zucker

1/8 l Apfelsaft naturtrüb

1/2 unbehandelten Zitrone (abger. Schale + Saft)

1/4 l trockener Weißwein, Cidre oder Apfelsaft

2 EL Calvados

1/2 altbackendes Vollkornbrötchen

1 TL Butter

1 Prise Zimt

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Äpfel vierteln, entkernen, würfeln und mit 50 g Zucker, Apfelsaft, Zitronenschale und -saft bei schwacher Hitze 3 Minuten garen. Die Hälfte der Apfelwürfel herausheben, die übrigen weitere 7 Min. sehr weich dünsten und pürieren. Das Kompott mit dem Wein glatrühren, die Suppe nach Belieben mit Calvados würzen und die Apfelwürfel unterheben. Die Suppe 1 Std. kühl stellen.

Das Brötchen würfeln, in der Butter goldbraun rösten. 1 EL Zucker und Zimt mischen, über die Brotwürfel streuen und karamelisieren lassen. Die kalte Suppe mit den warmen Crosties bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 7g Fett, 27,39 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **308**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Apfeltaschen I

Zutaten (für 16 Portionen)

500 g Mehl

1 Päckchen Dr. Oetker Hefeteig Garant

100 g Zucker

250 ml Milch (1,5%)

50 g geschmolzene Lätta

Salz

250 g Apfelmus

1 Eiweiß zum Einstreichen

Wasser

2 EL braunen Zucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl mit Hefe-Garant gut mischen. Mit Zucker, Milch, geschmolzener Lätta, 1 Prise Salz gut verkneten und 15 Minuten abgedeckt stehen lassen.

Teig auf bemehlter Fläche ausrollen, 16 Quadrate schneiden, auf die Mitte jeweils einen Klecks Apfelmus geben. Ränder der Quadrate mit einem Eiweiß einstreichen, zu Dreiecken umklappen und die Ränder gut andrücken.

Dreiecke auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Wasser bestreichen, darüber braunen Zucker streuen

Bei 175° C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

182 kcal, 1,9g Fett, 9,4 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **856**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Asiatischer Gemüsereis

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Reis

400 g asiatisches TK-Gemüse

1 TL Öl

1/2 Tasse Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Reis in Salzwasser garen. Das Gemüse im Öl andünsten.

Gemüsebrühe mit Sojasauce vermengen und über das Gemüse geben. 2 Min. garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis abgießen und dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

310 kcal, 6g Fett, 17,42 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1399**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Auberginen Paste

Zutaten (für 10 Portionen)

1 mittlere bis große Aubergine
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Tassen Tomaten, gewürfelt
1 Tasse geröstete rote Paprika, gewürfelt
1 TL Tomatenmark
1 TL Rotwein-Essig
2 TL schwarze Oliven, gehackt
2 TL frisches Basilikum, gehackt
etwas Olivenöl

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Aubergine der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dünn mit Olivenöl besprühen und gar grillen. Die Aubergine fein hacken und in einer Schüssel mit Tomaten, Paprika, Oliven, Basilikum, Tomatenmark, Essig und Knoblauch vermischen. Schüssel abdecken und mind. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

32 kcal, 0,4g Fett, 11,25 Fett%

Beilagen

Toast, Cracker

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **632**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Aufstrich mit Möhren

Zutaten (für 6 Portionen)

200 g Möhren

250 g Kartoffeln

1/2 Bund Petersilie

1 Zwiebel

1 EL Zitronensaft

1 EL Meerrettich

1 TL Olivenöl

1 Prise Salz

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Mit drei EL Wasser, Salz und den abgeschnittenen Petersilienstängeln aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Min garen. Lauwarm mit abgezogener Zwiebel und Petersilie pürieren. Zitronensaft, Meerrettich und Öl untermischen. Hält im Kühlschrank drei Tage.

Nährwerte pro Portion

55 kcal, 1g Fett, 16,36 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **677**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Backofenkartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

2 kg Kartoffeln

2 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Paprika

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und nicht zu klein würfeln (ca. 2 cm).

In einer großen Schüssel mit dem Olivenöl vermischen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 200°C auf mittlerer Schiene ca 20-30 Min. braten.

Nährwerte pro Portion

369 kcal, 2,5g Fett, 6,1 Fett%

Beilagen

Schmeckt super mit einem Salat dazu.

Eingetragen von Barbara.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1716**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Bandnudeln mit Basilikumsoße

Zutaten (für 2 Portionen)

140 g Bandnudeln (Rohgewicht)

20 g frische Basilikumblätter

5 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Basilikumblätter und Knoblauch pürieren, Olivenöl hinzufügen und zu einer Paste verrühren und unter die gegarten Nudeln mischen.

Nährwerte pro Portion

395 kcal, 12g Fett, 27,34 Fett%

Bemerkung

Richtig lecker, wenn man noch Parmesan untermischt, dann aber leider nicht mehr LF30.

Eingetragen von Sabine.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1173**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bandnudeln mit Bohnen und Tomatensugo

Zutaten (für 4 Portionen)

50 g Pecorino-Käse
4 Knoblauchzehen
2 Peperoncini
750 g Tomaten
30 g stückige Erdnußcreme
3-4 Selleriestangen
6 Thymianstiele
400 g grüne Bohnen
400 g Bandnudeln

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Käse sehr fein reiben. Knoblauch abziehen und zusammen mit Peperoncini fein hacken. Tomaten abspülen und grob hacken. Ein Drittel der Tomaten, Knoblauch und Peperoncini in der offenen Pfanne etwa zehn Minuten einkochen. Dann im Mixer mit restlichen Tomaten und der Erdnußcreme pürieren.

Sellerie putzen und sehr fein hacken. Etwa einen Esslöffel zum Bestreuen aufheben.

Restlichen Sellerie, Käse und Thymianblättchen in den Mixer geben und kurz mit dem Tomatenmus vermengen. Mit Jodsatz abschmecken.

Bohnen putzen und in siedendem Salzwasser zehn Minuten garen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen, etwas Nudelwasser dabei auffangen.

Nudeln mit Bohnen, Pesto und etwas Nudelwasser vermischen. Mit Selleriewürfeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion

518 kcal, 10g Fett, 17,37 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **552**

[Zurück] [Drucken]

Bandnudeln mit Schinken und Rucola

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g gekochter Schinken

100 g Rucola

2 kleine rote Zwiebeln

1 rote Chilischote

2 TL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

400 ml Kalbsfond

200 g Bandnudeln

schwarzer Pfeffer

2 EL frischer ger. Parmesan

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schinken, Chilischote, Zwiebel und gewaschene Rucola in feine Streifen schneiden. Die Pfanne mit dem Öl auspinseln, die Zwiebel- und Chilistreifen darin anschwitzen, danach den Knoblauch dazupressen, mit dem Kalbsfond ablöschen. Offen bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Inzwischen die Bandnudeln in 2l Salzwasser bissfest gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken und den Rucola zur Zwiebelsauce in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Die Nudeln untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

535 kcal, 15g Fett, 25,23 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **790**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Blueberry Muffins I

Zutaten (für 12 Portionen)

125 g weiche Halbfettmargarine
220 g Zucker plus 2 EL extra
2 Eier
1 TL Vanillezucker
etwas geriebene Zitronenschale
220 g Mehl
40 g feines Maismehl (Polenta)
2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
1 Msp. Zimt, gemahlen
125 ml Milch
380g frische Blaubeeren

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die 12 Vertiefungen einer Muffinform mit Papiermanschetten auslegen. In einer großen Schüssel Margarine und Zucker mit einem elektrischen Handmixer schaumig rühren. Die Eier einzeln zugeben und kräftig unterrühren, dann Vanille und Zitronenschale unterrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz und Zimt verrühren. Die Hälfte der Mehlmischung zu der Eiermischung geben, dann die Milch zugießen und alles gründlich verrühren. Die restliche Mehlmischung unterheben, den Teig aber nicht zu lange rühren. Behutsam die Blaubeeren unterheben. Den Teig in die einzelnen Vertiefungen der Muffinform füllen und anschließend gleichmäßig mit dem restlichen Zucker bestreuen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen 25-35 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sie goldbraun sind und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr kleben bleibt.

Nährwerte pro Portion

228 kcal, 5g Fett, 19,74 Fett%

Bemerkung

Die klassischen US-Muffins. Tiefgefrorene Heidelbeeren (auch Him- oder Brombeeren) lassen sich wunderbar verwenden - nur leicht antauen, nicht auftauen lassen, dann werden sie zu saftig.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1216**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bohneneintopf

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Kidneybohnen
1 große Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
1 l Gemüsebrühe
2 Karotten
50 g Lauch
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
2 EL Tomatenmark
3 EL Vollkornmehl
Paprikapulver
Currypulver
Schnittlauch

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf 1 Eßlöffel Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Gemüsebrühe und die Bohnen dazu geben und alles bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen.

Die Karotten waschen und dünn schälen. Den Lauch gründlich waschen und putzen. Das Gemüse in kleine Würfel und Streifen schneiden, zu den Bohnen geben und weitere 20 Minuten kochen lassen.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Paprikaschoten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Tomatenmark und das Mehl dazugeben.

Die Paprikaschoten zu den Bohnen geben und den Eintopf noch etwa 5 Minuten einkochen lassen.

Inzwischen den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

Die Bohnensuppe mit Paprika und Curry abschmecken und den Schnittlauch darunterühren.

Nährwerte pro Portion

330 kcal, 6g Fett, 16,36 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **922**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Brokkoli-Champignon-Nudeln

Zutaten (für 1 Portion)

50 g Nudeln

250 g Brokkoli

200 g Champignons

1 Zwiebel

1 TL Öl

1 EL Creme fraiche oder saure Sahne

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍

2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser garen. Brokkoli und Champignons putzen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und würfeln. Brokkoli in Salzwasser 3 Minuten garen. Champignons und Zwiebeln in dem heißem Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme fraiche oder saure Sahne zufügen. Brokkoli und Nudeln abgießen und mit den Champignons mischen.

Nährwerte pro Portion

375 kcal, 11g Fett, 26,4 Fett%

Bemerkung

Die Nährwertangaben sind mit Creme fraiche berechnet.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1611**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Brokkolisuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Brokkoli

150 ml Wasser

305 ml Milch

3 EL Haferflocken

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen und die Stiele kreuzweise einschneiden. Im Wasser ca. 15 Minuten garen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Milch und Haferflocken unterrühren.

Mit Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

Nährwerte pro Portion

183 kcal, 4g Fett, 19,67 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **763**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Bruchetta I

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3/4 Tasse Tomaten, entkernt, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gemahlen
- 2 TL frisches Basilikum, gehackt
- 1 TL Balsamico Essig
- 1 TL Olivenöl
- 1/8 TL Rosenpaprika
- 8 Scheiben Brot oder Baguette in Scheiben
- 1 TL geriebenen Parmesan

Zubereitung

Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Essig, Öl und Rosenpaprika vermischen.

Das Brot rösten. Jede Scheibe Brot mit 2 TL der Tomatenmischung belegen. Mit Parmesan bestreuen.

Wenn das Bruchetta warm serviert werden soll, die Brotscheiben für ca. 1 Minute im Backofen überbacken.

Nährwerte pro Portion

166 kcal, 4g Fett, 21,69 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1049**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Bunte Gemüsepaella

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Möhren
200 g Zucchini
100 g Zuckerschoten
100 g Champignons
100 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
20 g Butter
400 g Basmati-Reis
200 ml Weißwein
500-700 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)
400 g rote Paprika
Sambal Oelek
6 EL Zitronensaft
100 g Cocktailtomaten

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Möhren und Zucchini längs in ca. 4 cm lange Streifen schneiden, Zuckerschoten schräg halbieren, Champignons vierteln, Schalotten und Knoblauch hacken.

Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben, 2 Minuten anschwitzen. Restliches vorbereitetes Gemüse zufügen, 2 bis 3 Minuten mitgaren. Wein und ca. 500 ml Brühe angießen, salzen und pfeffern. Gemüse-Reis 25 bis 30 Minuten leise köcheln lassen, bis der Reis gar ist, aber noch Biss hat. Dabei restliche Brühe zugeben, falls notwendig.

Inzwischen für den Dip Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach unten in einer trockenen Pfanne ohne Öl in 6 bis 8 Minuten dunkelbraun braten. In ein nasses Küchentuch wickeln, abkühlen lassen. Paprika häuten, klein schneiden, mit Sambal Oelek, Zitronensaft und etwas Salz fein pürieren.

Cocktailtomaten halbieren und auf der Gemüsepaella anrichten. Den Dip dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

585 kcal, 11g Fett, 16,92 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1370**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bunte Gemüsetagliatelle

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Tagliatelle
- 100 g grüner Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 rote Peperoni
- 1 TL Olivenöl
- 50 g Mais (Dose)
- 2 EL Koriander (fein gehackt)
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Limettensaft
- Cayennepfeffer
- 2 EL Parmesan (gehobelt)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abtropfen lassen.

Spargel, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Spargel in 5 cm lange Stücke, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoni entkernen, fein würfeln.

Gemüse mit Knoblauch und Peperoni im Öl unter Rühren bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten braten. Mais und Nudeln mit Koriander, Orangen- und Limettensaft untermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Parmesan dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 7g Fett, 12,6 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **944**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Bunter Bohnen-Mais-Salat

Zutaten (für 2 Portionen)

100 g Kidneybohnen (Dose)

200 g Mais (Dose)

1 Zwiebel

50 g Leerdamer light (30 % F. i. Tr.)

100 g Radicchio

100 g Eisbergsalat

2 EL Weißweinessig

Salz schwarzer Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Wasser von Kidneybohnen und Mais abgießen. Vom Dosenwasser des Maises 4 Eßlöffel auffangen. Die Zwiebel klein schneiden und den Leerdamer würfeln. Beides zusammen mit den Bohnen und dem Mais in eine Schüssel geben.

Die Blattsalate verlesen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden, zu den anderen Salatzutaten geben. Den Essig mit dem aufgefangenen Dosenwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein paar schöne Petersilienblätter beiseite legen. Die restlichen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken, zusammen mit dem Dressing unter den Salat mischen. Dann mit den ganzen Petersilienblätter garnieren.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 7g Fett, 27,39 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **589**

[Zurück] [Drucken]

Bunter Salatteller

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 kl. Kopf Endiviensalat
- 1 kl. Zucchini
- 1 Bund Radieschen
- 1 kl. Paprikaschote
- 250 g Magermilch-Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Senf

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Endiviensalat, Zucchini, Radieschen und Paprika putzen, waschen und kleinschneiden.

Aus Joghurt, Zitronensaft, Petersilie, Senf, weißem Pfeffer, Paprika und Salz eine Marinade rühren und über dem Salat verteilen.

Nährwerte pro Portion

180 kcal, 3g Fett, 15 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1017**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Burritos	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Buttermilch-Bohnen-Suppe	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Chapatis, indische Brotfladen	01.01.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Chicken Tikka	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Chicoree-Tomaten-Fisch	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Curry vom Schwein	01.01.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Erbsensuppe	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Erdbeer-Bananen-Joghurt	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Erdbeer-Bananen-Müsli	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Farfalle-Auflauf	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Feigen auf Zitronenjoghurt	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Fruchtiger Reissalat mit Kassler	01.01.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Gebackene Kartoffel mit Hähnchen	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gefüllte Tomaten	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Geflügel-Nudel-Suppentopf	01.01.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Gemüse-Gratin	01.01.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Gemüse-Gulasch I	01.01.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Gemüse-Pita	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gemüselasagne	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gemüsesuppe	01.01.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Gewürz-Quarkrolle	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gewürz-Stangen	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gnocchi mit Pilzen	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Gulasch Szegediner Art	01.01.2001	👍👍👍👍👍	8 Bewertungen
Hähnchen-Schaschlik auf Basmatireis	01.01.2001	👍👍👍👍👍	1 Bewertung
Hähnchenbrust mit Pilzragout	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Hühnchen Fajitas	01.01.2001	👍👍👍👍👍	2 Bewertungen
Herzhafter Sauerkrautauflauf	01.01.2001	👍👍👍👍👍	3 Bewertungen
Honig-Orangen-Marinade	01.01.2001	👍👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Honigfleisch	01.01.2001	👍👍👍👍👍	10 Bewertungen

Burritos

Zutaten (für 4 Portionen)

4 Tortilla-Fladen (Fertigprodukt)

100 g Du darfst Frischkäse

2 Möhren

1 kleiner Kohlrabi

1 Stange Sellerie

8 Cocktail-Tomaten

Curry

Ingwer

Salz

Zitronensaft

Pfeffer

Basilikum

Estragon

Ø Bewertung

☆☆☆☆☆

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tortilla-Fladen nach Anleitung zubereiten. Aus Du darfst Frischkäse, Curry, Ingwer, Salz, Zitronensaft und Pfeffer eine glatte Masse anrühren und auf die Fladen streichen. Möhren, Kohlrabi und Sellerie in feine Streifen schneiden. Cocktail-Tomaten achteln. Das Gemüse auf den Tortilla-Fladen mittig verteilen, mit Basilikum und Estragon würzen. Nach Geschmack einrollen, z.B. als Tüte oder handliche Tasche. Hierfür unteres Drittel des Fladenbrottes einschlagen und den Fladen dann aufrollen.

Nährwerte pro Portion

159 kcal, 3g Fett, 16,98 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1383**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Buttermilch-Bohnen-Suppe

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Stangenbohnen

500 g Kartoffeln

1 l Buttermilch

60 g Halbfettbutter

2 TL Saure Sahne

Petersilie, gehackt

1 TL Mehl

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Bohnen klein schneiden, Kartoffeln würfeln und zusammen weichkochen.

Einen Teil der Milch, Butter und Saure Sahne zufügen. Kräftig aufkochen lassen und die restliche Buttermilch dazugießen. Ein wenig köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Nährwerte pro Portion

289 kcal, 8g Fett, 24,91 Fett%

Bemerkung

Damit die Milch nicht gerinnt, beim Hinzufügen der restlichen Milch ein EL Mehl unterrühren.

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **425**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Chapatis, indische Brotfladen

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Weizen-Vollkornmehl (Typ 1050)
2 TL Sonnenblumenöl
250 ml warmes Wasser
1 TL Meerzalz
Halbfettbutter zum Bestreichen

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Öl, Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser zufügen und einen Teig herstellen. Eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.

20 bis 25 walnussgroße Bällchen formen. Bällchen mit Mehl bestäuben und in runde Fladen ausrollen.

Eine Pfanne ohne Fett 5 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Fladen auf jeder Seite backen bis sich Blasen bilden.

Vor dem Servieren mit Halbfettbutter bestreichen.

Nährwerte pro Portion

296 kcal, 3,7g Fett, 11,25 Fett%

Beilagen

Joghurt-Dips, Chutney

Bemerkung

Eigentlich wird zum Bestreichen Ghee (reines Butterschmalz) verwendet. Die Lowfat-Variante kommt mit Halbfettbutter aus.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1005**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Chicken Tikka

Zutaten (für 5 Portionen)

Teil A:

1 kg Hühnerbrust oder Truthahn
125 g Joghurt
3 TL Ingwer
3 TL Knoblauch (gepresst)
1/4 TL weisser Pfeffer
1/4 TL Kümmelpulver
1/4 TL Muskatblüte
1/4 TL Muskatnuss
1/4 TL grünes Kardamompulver
1/4 TL Chilipulver
1/4 TL Kurkuma (Tumeric, Gelbwurz)
6 EL Zitronensaft
1 EL pflanzliches Öl

Teil B:

125 g Tomatenpüree
250 g passierte Tomaten
1 kg gewürfelte Tomaten
2 TL Ingwerpaste
2 TL Knoblauch (gepresst)
2 TL grüne Chilis
1 El rote Chiliflocken (pulver)
2 TL Nelken
8 grünes Kardamom
Salz nach Geschmack
3 EL Butter
200 g Joghurt
1 TL Bockshornklee
2 TL Ingwer, in Streifen
Honig nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten aus Teil A in einer grossen Schüssel mischen. Das Fleisch in Würfel schneiden (2 cm) und zur Mischung geben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Ofen auf 180°C vorheizen. Das Fleisch für 8 Min. braten, evtl. mit etwas Öl bestreichen, dann die Marinade abgiessen und noch einmal zwei Min im Ofen braten.

Währenddessen: die Sauce aus Teil B zubereiten. Die Chilis entkernen und zerkleinern, Tomaten, Tomatenpüree, passierte Tomaten in einen Topf geben und etwa 500 ml Wasser hinzufügen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen, sowie die Chilis, das Chilipulver, die Nelken, den Kardamom und das Salz. Auf kleiner Stufe kochen bis eine dicke Sauce entstanden ist. Durch ein Sieb passieren und zum Kochen bringen. Butter und Joghurt zufügen und umrühren. Falls die Sauce zu sauer ist, Honig einrühren. Den Bockshornklee und die Ingwerstreifen zufügen. Mit dem Fleisch servieren.

Nährwerte pro Portion

398 kcal, 13g Fett, 29,4 Fett%

Beilagen

Basmatireis

Eingetragen von rapunzel@diganet.com.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1124**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

Bewertung/Kommentar eintragen

Chicoree-Tomaten-Fisch

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Seelachsfilet
3 EL Zitronensaft
600 g Chicoree
600 g Tomaten
200 g Zwiebeln
600 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie
Salz
weißer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Fisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Den Chicoree putzen, längs halbieren, und den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Zwiebelringe in eine Auflaufform geben, darauf die Chicoreehälften verteilen und mit wenig Salz würzen. Die Fischwürfel und zuletzt die Tomatenscheiben darauf legen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen.

Den Deckel auflegen und das Gericht im vorgeheizten Backofen (unten) etwa 20 Min. garen. Mit Petersilie garnieren und mit Salzkartoffeln servieren

Nährwerte pro Portion

306 kcal, 2,3g Fett, 6,76 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **479**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Curry vom Schwein

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g mageres Schweinefleisch

3 Zwiebeln

2 Äpfel

1 Knoblauchzehe

1 TL Öl

1 TL Curry, Salz, Pfeffer

1 Becher Saure Sahne

bei Bedarf 2 TL Speisestärke

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schweinefleisch in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Äpfel vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und grob hacken.

Knoblauch schälen und zerdrücken.

Öl im Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten und dann Zwiebeln, Äpfel, Curry, Salz und Pfeffer dazugeben.

Zugedeckt ca. 45 Min schmoren, dabei ab und an umrühren.

Saure Sahne (bei Bedarf mit Speisestärke) unterrühren.

Nährwerte pro Portion

284 kcal, 8,5g Fett, 26,94 Fett%

Beilagen

Reis

Bemerkung

Zum Verfeinern kann man auch zum Kochen etwas trockenen Weißwein dazugeben.

Guten Appetit!!

Eingetragen von Karin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **813**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Erbsensuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

1 l Gemüsebrühe
500 g Erbsen
6 Frühlingzwiebeln
3 große Salatblätter
1 TL Zucker
125 ml Joghurt
2 Zweige Rosmarin
Minzezweige
Pfeffer (schwarz)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brühe erhitzen; Erbsen, Zwiebeln, Salat, Zucker, Minze und Rosmarin zugeben. Aufkochen, abdecken und 5 Minuten bei geringer Temperatur kochen lassen.

Minze und Rosmarin entfernen.

Die Suppe mit dem Mixer glattrühren und auf 4 Teller verteilen. Je 1 EL Joghurt spiralförmig einrühren und mit Pfeffer bestreuen.

Nährwerte pro Portion

144 kcal, 0,5g Fett, 3,13 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **576**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Erdbeer-Bananen-Joghurt

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Erdbeeren
1 kleine Banane
150 g Joghurt (0,1% Fett)
1EL Honig
3EL Cornflakes

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Erdbeeren vierteln, Bananen in Scheiben schneiden. Den Joghurt mit dem Honig verrühren.
Das Obst zusammen mit den Cornflakes unter den Joghurt heben.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 1g Fett, 3 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **468**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Erdbeer-Bananen-Müsli

Zutaten (für 1 Portion)

1 EL Vollkornhaferflocken
1 EL Weizenkeime
150 g Erdbeere
75 g Dickmilch
1/2 Banane
1 TL gehackte Pistazien

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Vollkornhaferflocken und Weizenkeime in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseite stellen.

Die Erdbeeren waschen und putzen. Eine schöne Erdbeere zum Garnieren aufheben. Die restlichen Erdbeeren mit der Dickmilch im Mixer pürieren. Die Banane schälen und in feine Scheiben schneiden.

Flockenmischung und Erdbeerdickmilch in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Bananenscheiben darauf verteilen. Das Müsli mit der Erdbeere dekorieren und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Nährwerte pro Portion

295 kcal, 7g Fett, 21,36 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **472**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Farfalle-Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Farfalle
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Fleischtomaten
1 große Karotte
125 g Keniabohnen
10 g Butter / Margarine
3 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
1 EL Petersilie, gehackt
30 g geriebener Parmesan

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Farfalle in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.

Knoblauch und Zwiebeln, schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Karottenstreifen und Bohnen 3 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Butter erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten.

Tomatenstücke und Gewürze unterrühren und alles bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie, Gemüse und Nudeln mit der Tomatensauce mischen und abschmecken. In eine leicht gefettete Auflaufform füllen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb glänzt.

Nährwerte pro Portion

645 kcal, 18g Fett, 25,12 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1071**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Feigen auf Zitronenjoghurt

Zutaten (für 2 Portionen)

250g Joghurt (1,5% Fett)

1 Päckchen Vanillinzucker

2 EL Apfeldicksaft

1 TL Zitronenschale

3 TL Zitronensaft

3 frische Feigen

Zitronenmelisse zum Garnieren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Joghurt mit Vanillinzucker, Apfeldicksaft, Zitronenschale und -saft verquirlen. Die Feige jeweils der Länge nach halbieren und jede Hälfte in 3 oder 4 Spalten schneiden. Den Zitronenjoghurt durchrühren und auf kleine Teller verteilen. Die Feigenspalten darauf arrangieren. Das Dessert mit der gewaschenen Zitronenmelisse garnieren.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 2g Fett, 9 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **254**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Fruchtiger Reissalat mit Kassler

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g Reis

1 Dose Ananas

1 rote Paprika

1 Bund Lauchzwiebeln

2 rote Chilischoten

250 g stückige Tomaten

1 TL Zucker, Salz

3 Eßl Rotweinessig

4-6 Salatblätter

8 Scheiben Kassler

Koriander

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in Salzwasser kochen, Ananas in Stücke schneiden.

Paprika putzen und grob würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. 1 Chili in Ringe schneiden. Chiliringe und Tomaten verrühren und mit Salz, Zucker und Essig würzen. Salat waschen.

Reis mit Ananas, Paprika, Lauchzwiebeln und der Chilisoße mischen. Alles ca 10 Minuten ziehen lassen. Salatblätter und Reissalat anrichten, mit Koriander und übriger Chilischote garnieren und mit Kassler belegen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

15% Fettkalorien

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **652**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gebackene Kartoffel mit Hähnchen

Zutaten (für 1 Portion)

etwa 100 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Butter
200 g große fest kochende Kartoffeln, gekocht
4 EL Pizza-Tomaten aus der Dose
1 TL fein gehackte Pinienkerne
1 EL fein geschnittener Schnittlauch
1 EL saure Sahne
1 TL Currypulver
1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Backpapier für das Backblech

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C (Gas 3-4, Umluft 180°C) vorheizen.

Das Hähnchenbrustfilet klein würfeln. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, das Hähnchenfleisch kurz darin anbraten, zugedeckt beiseite stellen.

Die Kartoffel mit einem spitzen Löffel aushöhlen, etwa einen Zentimeter Rand stehen lassen.

Die saure Sahne mit dem Currypulver verrühren. Das Hähnchenfleisch, das ausgehöhlte Kartoffelfleisch und die Pinienkerne untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und in die Kartoffelhälften füllen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffelhälften draufsetzen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min backen.

Die Pizza-Tomaten mit Cayennepfeffer und Öl vermischen, mit Salz würzen. Die Schnittlauchröllchen unterrühren.

Die gebackenen Kartoffeln mit der kalten Tomatensauce auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 10g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1443**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gefüllte Tomaten

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Möhren

1/4 l Gemüsebrühe

100 g Naturreis

200 g Erbsen, tiefgekühlt

8 große Fleischtomaten

100 g Schafskäse

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Möhren waschen, schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Reis und die Möhren darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Erbsen zum Reis geben und etwa 10 Minuten mitkochen lassen.

Von den Tomaten an der Stielseite einen Deckel abschneiden. Mit einem Löffel die Tomaten aushöhlen und das Innere beiseite stellen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Den Schafkäse zerbröseln. Die etwas erkaltete Reismasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenfleisch und den Schafkäse unter die Reismasse rühren und mit einem Löffel in die Fleischtomaten füllen.

Die Deckel auf die Tomaten legen und die Tomaten auf das Blech setzen. Die Tomaten im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2, Umluft 160°C) etwa 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

260 kcal, 7g Fett, 24,23 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **578**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Geflügel-Nudel-Suppentopf

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Hühnerbrust mit Knochen

Jodsalz

1 Bd. Suppengrün

1 Lorbeerblatt

6 Pfefferkörner

4 Wacholderbeeren

2 Möhren

1250 g Brokkoli

150 g Nudeln

1 Dose Gemüsemais

Pfeffer aus der Mühle

1/2 Bund Petersilie

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenbrust waschen und in 1 ½ l Salzwasser aufkochen lassen. Suppengrün putzen, grob zerkleinern. Suppengrün, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren zum Fleisch geben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Möhren putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen in kleine Röschen teilen.

Hähnchenbrust aus der Brühen nehmen. Brühe durch ein Sieb gießen und wieder aufkochen lassen. Nudeln darin ca. 12 Minuten garen Möhren und Brokkoli ca. 7 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen und mitgaren lassen.

Hähnchenbrust von Haut und Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Mais und Fleisch zur Suppe geben und erwärmen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und über die Nudelsuppe streuen.

Nährwerte pro Portion

335 kcal, 3g Fett, 8,06 Fett%

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1059**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüse-Gratin

Zutaten (für 2 Portionen)

4 Karotten

2-3 Kohlrabi

2 St. Lauch

1/4 l Gemüsebrühe

200 g Quark

2 Eier

2 EL geriebener Parmesan

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und 10 Min. in der Gemüsebrühe dünsten; mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und in eine Auflaufform geben. Pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Quark mit Eiern und dem Parmesan verrühren, über das Gemüse geben.

Im Ofen bei 180° ca. 20 min überbacken.

Nährwerte pro Portion

240 kcal, 8g Fett, 30 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1637**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüse-Gulasch I

- Zutaten (für 3 Portionen)
- 300 g gekochten Schinken
- 150 g Champignons
- ca. 2 mittlere Zwiebeln
- 500 g Paprika (bunt)
- 200 g Tomaten
- 200 g Zucchini
- 100 g Tomatenmark
- 250 g Nudeln
- Salz
- Pfeffer
- Paprika scharf und edelsüß
- Knoblauch
- Curry

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

- Den gekochten Schinken in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten.
- Das Gemüse grob würfeln und erst die Zwiebeln, dann Paprika, Zuchinis und am Schluss die Champignons zugeben, alles etwas dünsten lassen.
- Die Tomaten klein würfeln und zugeben.
- Mit ca. 1 l Wasser aufgießen, mit Tomatenmark abbinden.
- Kräftig mit scharfem und süßen Paprika würzen, mit Salz, Curry und Pfeffer etwas sparsamer.
- Knoblauch nach Geschmack zugeben.
- Die Nudeln in Salzwasser garen und alle miteinander servieren

Nährwerte pro Portion

302 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

12,78 Fett%

Eingetragen von Steffi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1541**

[Zurück] [Drucken]

Gemüse-Pita

Zutaten (für 4 Portionen)

Brot:

4 Tassen Weizenvollkornmehl (fein gemahlen)

1-2 TL Meersalz

1 1/2 Tassen Wasser

Füllung:

1/3 Kopf Eisbergsalat

1 Paprikaschote

200 g Möhren

150 g Zucchini

2 kleine rote Zwiebeln

150 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)

3 EL Du darfst Frischkäse mit Gemüse

1 EL Zitronensaft

1 TL Öl

1 Knoblauchzehe

2 EL frisch gehackte Petersilie

2 Pk. Du darfst Camembert (250 g)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Geben Sie das Mehl und das Salz in eine Schüssel und verkneten Sie alles mit Wasser vorsichtig zu einem Teig. Der Teig muß so fest sein, daß er ausgerollt werden kann. Lassen Sie den Teig 30 Minuten ruhen.

Anschließend teilen Sie den Teig in 8 Stücke, formen aus jedem Stück einen Ball und rollen den Teig auf einer bemehlten Unterlage ca. 2mm dick aus.

Backen Sie den Fladen in einer heißen, trockenen Pfanne unter schütteln und mehrmaligem wenden ca. 10 Minuten.

Für die Füllung waschen Sie den Salat und die Paprika und schneiden beides in Streifen. Waschen Sie die Möhren und die Zucchini und schneiden Sie beides in feine Stifte. Die Zwiebeln schneiden Sie in Ringe. Vermengen Sie alles miteinander.

Den Joghurt und den Frischkäse verquirlen Sie mit dem Zitronensaft und dem Öl und mischen dann die gepreßte Knoblauchzehe und die Petersilie unter. Schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.

Schneiden Sie in die Pitabrote eine Tasche und verteilen Sie die Camembertscheiben gleichmäßig darin. Geben Sie das Gemüse und die Joghurtsauce hinein und servieren Sie das Pitabrot.

Nährwerte pro Portion

713 kcal, 15g Fett, 18,93 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **717**

[Zurück] [Drucken]

Gemüselasagne

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g grüne Bohnen
1 St. Lauch
2 gelbe Paprikaschote
300 g Fleischtomaten
3 Knoblauchzehen
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
15 g Butter / Margarine
25 g Mehl
¼ l Milch
30 g Parmesan
9 Lasagneblätter (ohne Vorkochen)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bohnen, Lauchstangen und Paprikaschote waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Knoblauch schälen.

Lauch etwas Olivenöl 5 Minuten andünsten. Restliches Gemüse, zerdrückten Knoblauch und die Gewürzeiterrühren. Bei schwacher Hitze 15 Minuten offen garen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Butter schmelzen lassen und das Mehl darin unter Rühren hellgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch einrühren, bei schwacher Hitze zu einer glatten sämigen Sauce einkochen lassen. Den Parmesan untermischen.

Nährwerte pro Portion

535 kcal, 15g Fett, 25,23 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1224**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gemüsesuppe

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Stangen Lauch
4 Möhren
6 Kartoffeln
1 kleiner Blumenkohl
1 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
Salz
Muskat
schwarzer Pfeffer
1 Bund krause Petersilie

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Lauch in schmale Ringe schneiden, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln und das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 12 Minuten kochen lassen.

Die Gemüsesuppe mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Die Suppe in Suppentassen füllen und mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

380 kcal, 8g Fett, 18,95 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **808**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Gewürz-Quarkrolle

Zutaten (für 15 Portionen)

20 g frische Hefe
1 TL Zucker
1/8 l Milch (1,5 % Fett)
250 g Mehl
1/2 TL gem. Koriander
1/2 TL gem. Kreuzkümmel
30 g Halbfettbutter
200 g Magerquark
30 g gehackte Pistazienkerne
Saft und Schale v. 1 Zitrone

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch unter Rühren auflösen und 5 Minuten gehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Salz, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Butter in Flöckchen hinzufügen. Hefe-Milch dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Quark mit 1 TL Salz, Pistazien, Zitronensaft und -schale glatt rühren.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Hefeteig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck (30 x 40 cm) ausrollen. Mit der Quarkfüllung bestreichen und locker aufrollen; die Teigenden gut fest drücken.

Quarkrolle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit Milch bestreichen und im Ofen ca. 30 Minuten goldgelb backen (falls nötig, gegen Ende der Backzeit abdecken).

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **480**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gewürz-Stangen

Zutaten (für 6 Portionen)

185 ml Buttermilch
10 g frische Hefe
1 TL Zucker
125 g Roggenmehl
125 g Weizenmehl
2 EL Öl
1 TL Fenchel- oder Anissamen
1 TL Kümmel

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Buttermilch lauwarm werden lassen; zerbröckelte Hefe und Zucker darin auflösen.

Mehl (beide Sorten) mit Salz in eine Rührschüssel geben. Buttermilch-Hefe-Gemisch und Öl hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Hefeteig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig auf ein bemehltes Blech geben und die Gewürze darunter kneten. 6 Stangen formen, an der Oberseite alle 3 cm etwa 1/2 cm tief schräg einschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen; 20 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Gewürzstangen mit etwas Milch bestreichen und im Ofen zunächst 10 Minuten backen, dann die Hitze auf 150 °C reduzieren und in 10 Minuten fertig backen.

Auf einen Küchenrost legen, mit einem Küchentuch abdecken und auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion

195 kcal, 6g Fett, 27,69 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **472**

[Zurück] [Drucken]

Gnocchi mit Pilzen

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g mehligkochende Kartoffeln
1 Bd. Frühlingszwiebeln
300 g Shiitake-Pilze
2 Knoblauchzehen
1 Eigelb
1 Ei
200 g Mehl
1 EL Öl
100 g Sahne (mind. 10 % Fett)
1/8 l Weißwein
100 g Du darfst Schmelzkäse

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Waschen Sie die Kartoffeln und garen Sie diese in kochendem.

In der Zwischenzeit putzen Sie die Frühlingszwiebeln, waschen sie und schneiden sie in Ringe. Die Pilze werden von den harten Stielen befreit. Schälen Sie den Knoblauch und hacken ihn fein.

Drücken Sie die gegarten Kartoffeln durch die Presse. Verquirlen Sie das Ei mit dem Eigelb und verkneten Sie das Ei mit dem Kartoffelbrei, dem Mehl, dem Salz und dem Muskat zu einem Teig.

Jetzt formen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu fingerdicken Röllchen und schneiden diese in 2-3 cm lange Stücke. Bestäuben Sie die Gnocchi leicht mit etwas Mehl.

Bringen Sie in einem großen Topf Salzwasser zum kochen.

Zwischenzeitlich können Sie in einer Pfanne Öl erhitzen und darin den Knoblauch andünsten. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Pilze mit andünsten. Gießen Sie die Sahne und den Weißwein dazu und lassen Sie alles einmal aufkochen und dann 6 Minuten köcheln. Geben Sie nun den Schmelzkäse hinzu und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Halten Sie die Sauce warm bis sie Gnocchi servierfertig sind.

Die Gnocchi werden portionsweise im kochenden Salzwasser 4-5 Minuten gar gezogen. Lassen Sie die Gnocchi dann gut abtropfen und servieren Sie die Gnocchi mit der Pilzsahne.

Nährwerte pro Portion

434 kcal, 10g Fett, 20,74 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **867**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Gulasch Szegediner Art

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g mageres Schweinefleisch
1 EL Butterschmalz
1 Zwiebel
1 kleine rote Paprika
1 kleine grüne Paprika
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1/4 l Fleischbrühe
200 g Sauerkraut
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Kümmelpulver
2 EL saure Sahne (10%)
4 TK - Kartoffelklöße

Ø Bewertung



8 Bewertungen

8 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Paprikaschoten in dünne, etwa 3 cm lange Streifen schneiden.

Das Butterschmalz in einem Schmortopf geben und erhitzen. Die Fleischwürfel von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch dazugeben und anbraten. Salzen und pfeffern. Immer gut umrühren.

Die Paprikastreifen in den Topf geben und mit der Brühe ablöschen. Das Sauerkraut zerpfücken und dazugeben. Das Ganze mit Paprika, Kümmelpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen ab und zu umrühren. Die Kartoffelklöße nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Klöße mit dem Gulasch auf 2 Tellern verteilen. Mit saurer Sahne garnieren.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 9g Fett, 17,23 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1626**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hähnchen-Schaschlik auf Basmatireis

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Hähnchenfilet
je 1 große grüne und gelbe Paprikaschote
2 mittelgroße Zwiebeln
200 g Basmatireis
Salz
2 EL Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer a.d.
Mühle
Edelsüßpaprika
125 ml "Zigeuner-Sauce" (aus der Flasche)
8 Holzspieße

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hähnchenfleisch kalt abspülen, trockentupfen und grob würfeln. Paprika in Stücke, Zwiebeln in Spalten schneiden. Hähnchenwürfel, Paprika und Zwiebeln im Wechsel auf Spieße schieben. Reis in ca. 1 Liter kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Spieße in heißem Öl unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Edelsüßpaprika würzen.

Reis abgießen und gut abtropfen lassen. Je zwei Spieße und etwas Reis auf einen Teller anrichten. "Zigeuner-Sauce" dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

420 kcal, 13g Fett, 27,86 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **605**

[Zurück] [Drucken]

Hähnchenbrust mit Pilzragout

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Zitronen (unbehandelt)

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)

Salz, Pfeffer

150 g Austernpilze

150 g Shiitake-Pilze

100 g Schalotten

1 EL Olivenöl

3 EL Petersilie (frisch gehackt)

6 EL Kerbel (frisch gehackt)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zitronen heiß abwaschen und trockenreiben. 1 Zitrone quer in dünne Scheiben schneiden. Die zweite Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte für die Deko in Spalten schneiden.

Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Dämpfeinsatz mit den Zitronenscheiben auslegen, die Hähnchenbrustfilets darauf setzen. Einen passenden Topf so weit mit Wasser füllen, dass der Dämpfeinsatz knapp darüber steht bzw. hängt. Die Hähnchenbrust zugedeckt in ca. 15 Minuten gar dämpfen.

Inzwischen Austern- und Shiitake-Pilze putzen, evtl. waschen und trockentupfen. Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Pilze zugeben und bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Minuten unter Rühren braten. 2 EL Zitronensaft, Petersilie und Kerbel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden, mit den Pilzen auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten dekorieren.

Nährwerte pro Portion

275 kcal, 7g Fett, 22,91 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **687**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Hühnchen Fajitas

Zutaten (für 4 Portionen)

8 Weizenmehl-Tortillas
1 TL Öl
1 Pfund Hühnchenbrust, in Streifen geschnitten
1 große Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL Chilipulver
3 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL schwarzer Pfeffer
Rosenpaprika
Salz

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Hühnchenstreifen anbraten.
Alle anderen Zutaten außer den Tortillas hinzufügen und gut vermischen.
Geschlossen weiterköcheln lassen, alle paar Minuten umrühren.
Das Gericht ist fertig, wenn die Paprika weich sind und anfangen braun zu werden.
Die Masse in warme Tortillas einwickeln.

Nährwerte pro Portion

485 kcal, 13g Fett, 24,12 Fett%

Beilagen

Salsa, evtl. Saure Sahne

Bemerkung

Normalerweise gehört dazu Guacamole, Sour Cream und geraspelter Käse. Tja... ;-)
Mit 1 TL Saure Sahne/pro Fajita, ist es auch noch If30.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1240**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Herzhafter Sauerkrautauflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Butter
500 g Sauerkraut
400 g Tomaten
2 Eier
250 ml Milch 1,5%
etwas Fett für die Form
Salz
Kümmel
Majoran
Muskat

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln 20 Minuten kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in der heißen Butter anbraten. Das Sauerkraut dazugeben, kurz andünsten und die Masse in eine gefettete feuerfeste Form füllen.

Darauf die Kartoffelscheiben schichten und mit Tomatenscheiben belegen. Die Eier mit Milch, Salz, Kümmel, Majoran und Muskat verquirlen, über den Auflauf gießen und bei 175°C etwa 1 Stunde überbacken.

Nährwerte pro Portion

212 kcal, 5,8g Fett, 24,62 Fett%

Eingetragen von Elke.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1547**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Honig-Orangen-Marinade

Zutaten (für 6 Portionen)

1 EL Öl
3 EL Sojasauce
2 EL Orangenmarmelade
2 EL flüssiger Honig
Knoblauch
Salz
Pfeffer
etwas Ketchup

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zutaten vermischen und Fleisch einlegen und einige Stunden ziehen lassen (am Besten über Nacht).

Nährwerte pro Portion

76,2 kcal, 2,5g Fett, 29,53 Fett%

Bemerkung

Die Marinade reicht für etwa 6 Stücke Fleisch.

Aufrufe seit 04.06.2001: **325**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Honigfleisch

Zutaten (für 8 Portionen)

2 kg Schweineschnitzel oder Hähnchenbrustfilet
etwas Öl
Salz
Pfeffer

Sauce:

6 EL Bienenhonig
1 Flasche Ketchup
1 EL Paprika
1 TL Curry
schwarzer Pfeffer
Majoran
Thymian
Rosmarin
Saft von 1 Zitrone
8 Knoblauchzehen
1/2 TL Tabasco
2 EL Weinessig
evtl. bißchen Weinbrand oder Cognac

Ø Bewertung



10 Bewertungen

10 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Schweineschnitzel oder Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern, mit ein wenig Öl einstreichen und einige Stunden ziehen lassen.

Fleisch in einen Bräter, jede Schicht mit der Sauce bestreichen und im Backofen für 60 - 90 Min. bei 250°C garen. Die Temperatur und Zeit gilt normalerweise für Schweinekoteletts, evtl. etwas reduzieren.

Nach 30 Min. das Fleisch einmal umschichten, da die mittlere Schicht weniger Hitze bekommt.

Nach der Garzeit wird das Fleisch mit ein bißchen Sauce auf das Backblech gelegt damit es noch etwas Farbe bekommt und ca. 10-20 Min. weitergebacken (aber nicht zu lange sonst trocknet es aus).

Die restliche Sauce vom Bräter in einen Topf evtl. mit Wasser verdünnen und mit Kondensmilch und evtl. Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion

380 kcal, 4,5g Fett, 10,66 Fett%

Beilagen

Reis, Brote, Salate

Bemerkung

Ich mache für 2 kg Fleisch immer die doppelte Menge Sauce, ich bin ein Saucenfreak. Das ist wirklich ein super Partyessen, die Sauce und das Fleisch (einlegen) bereite ich immer schon am Vortag und das Füllen mit dem Bräter kann man auch schon Stunden vorher machen.

Eingetragen von Christina.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1734**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Indientopf	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Indischer Zucchini-Reis-Salat	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Joghurteis mit Brombeersoße	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kalbschnitzel auf Wintergemüse	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartottencremesuppe I	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartottencremesuppe II	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffel-Gratin I	01.01.2001	★★★★★	1 Bewertung
Kartoffel-Gulasch	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffel-Krabben-Suppe	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Sauerampfer	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffel-Petersilien-Suppe	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffel-Rucola-Salat	01.01.2001	★★★★★	1 Bewertung
Kartoffel-Zuckerschoten-Gratin	01.01.2001	★★★★★	1 Bewertung
Kartoffelauflauf mit Paprika	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffelcremesuppe	01.01.2001	★★★★★	2 Bewertungen
Kartoffeln im Knusperrand	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffelpfanne mit geräuchertem Schellfisch	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffelsalat mit Mais	01.01.2001	★★★★★	1 Bewertung
Kartoffelsuppe mit Pilzen	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kartoffelsuppe mit Rindfleisch oder Hähnchen	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Kasseler Brötchen	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Knusperkartoffeln	01.01.2001	★★★★★	5 Bewertungen
Kräutergnocchi	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet
Krabbencocktail	01.01.2001	★★★★★	2 Bewertungen
Labskaus I	01.01.2001	★★★★★	1 Bewertung
Labskaus II	01.01.2001	★★★★★	noch nicht bewertet

Lauchcremesuppe	01.01.2001	👍👍👍👍	1 Bewertung
Lauchrisotto	01.01.2001	👍👍👍👍	3 Bewertungen
Leichte Minzbowle	01.01.2001	👍👍👍👍	noch nicht bewertet
Letscho-Reis	01.01.2001	👍👍👍👍	noch nicht bewertet

<< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 **48** 49 50
 >>

Indientopf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 saeuerlicher Apfel
- 2 kleine Bananen
- 1 Dose Ananas
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Currypulver
- 1 Tasse Brühe
- Salz
- 200 g Curry Gewuerzketchup delikat

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Fett erhitzen, die Putenfleischwuerfel darin anbraten. Zwiebel- und Apfelwuerfel zugeben und zusammen garen. Mit Bruehe abloeschen und das Currypulver einstreuen. Kurz anschwitzen und mit Curry Gewuerzketchup und Ananassaft auffuellen.

Alles erhitzen, Ananasstuecke und Bananenscheiben unterziehen. Sojasauce zugeben und angehen lassen. Nach Geschmack salzen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen

Reis

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1042**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Indischer Zucchini-Reis-Salat

Zutaten (für 2 Portionen)

400 ml Wasser

Salz

200 g Reis

400 g sehr kleine Zucchini

1/4 frische Ananas

250 g gebratene Hähnchenbrust

Marinade

2 TL Essig

4 TL Öl

2 TL Mangochutney

Salz

Pfeffer

Curry

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Wasser mit Salz ankochen, Reis einstreuen, aufkochen und 20 Minuten quellen lassen.

Zucchini in dünne Scheiben, Ananasfruchtfleisch und Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden.

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, über die Salatzutaten geben, mischen und durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **722**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Joghurteis mit Brombeersoße

Zutaten (für 4 Portionen)

300 g fettarmer Joghurt (0,3 %)
2 TL gemahlene Vanille
2-3 EL flüssiger Honig
300 g Brombeeren
1 Eiweiß
1 Päckchen Vanillinzucker

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Joghurt mit der Vanille und dem Honig glattrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Joghurt ins Gefrierfach stellen und zugedeckt 2-3 Stunden gefrieren lassen, zwischendurch mehrmals mit dem Schneebeesen kräftig durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Brombeeren waschen und pürieren - einige zur Verzierung zurücklassen. Püree mit dem Vanillinzucker süßen und kaltstellen. Zum Servieren das Joghurteis eine Minute bei Zimmertemperatur stehen lassen, mit dem Pürierstab durchmischen und geschmeidig machen. Zusammen mit der Brombeersoße anrichten und mit den übriggelassenen Brombeeren verzieren.

Nährwerte pro Portion

130 kcal, 1g Fett, 6,92 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **471**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kalbschnitzel auf Wintergemüse

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Möhre
1/2 kleine Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
150 g Naturreis
Salz
2 Kalbsschnitzel á 150 g.
schwarzer Pfeffer
2 TL Öl
2 Rosmarinzweige
100 ml Weißwein
1 EL gehackte Petersilie

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Gemüse putzen. Möhre und Sellerie etwa 1 cm groß würfeln, den Lauch in schmale Ringe schneiden und die Zwiebel fein würfeln. Den Reis in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Die Schnitzel mit Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit 1 Teelöffel Öl auspinseln. Die Schnitzel von beiden Seiten 1 Minute bei großer Hitze anbraten. Die Schnitzel herausnehmen, beiseite stellen.

In dieselbe Pfanne 1 Teelöffel Öl geben und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Die Gemüsewürfel und die Lauchringe mit in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf kleinster Stufe dünsten. Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abstreifen. Die Schnitzel von beiden Seiten salzen und auf das Gemüse legen. Mit Rosmarin bestreuen und alles mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und warm stellen. Das Fleisch auf dem Gemüse anrichten, mit Petersilie bestreuen und den Reis dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

530 kcal, 10g Fett, 16,98 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **403**

[Zurück] [Drucken]

Karottencremesuppe I

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Karotten, klein gewürfelt

1/2 l Gemüsebrühe

1/2 l fettarme Milch

1 Pck. Petersilie tiefgefroren

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Karotten, Gemüsebrühe und Milch zusammen kochen, bis die Karotten weich sind. Dann alles pürieren, die Petersilie dazugeben.

Nährwerte pro Portion

56,5 kcal, 1,25g Fett, 19,91 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **532**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Karottencremesuppe II

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Möhren

300 ml Gemüsebrühe

1/2 Bund Petersilie

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Möhren waschen, dünn schälen und klein würfeln.

In einem großen Topf mit gut schließendem Deckel die Möhren mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen und ohne die Stiele mittelfein hacken.

Die Möhren mit einem Pürierstab sehr fein zerkleinern. Die Suppe abschmecken und eventuell mit wenig Salz nachwürzen. Die Petersilie unterrühren und die Suppe auf Teller füllen. Als Beilage passen Brötchen.

Nährwerte pro Portion

67 kcal, 1g Fett, 13,43 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **452**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Gratin I

Zutaten (für 1 Portion)

300 g Kartoffeln

1/4l Milch (1,5 % Fett)

Gemüsebrühe

Muskat

2 EL Parmesan

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit der Milch aufkochen, mit Gemüsebrühe und Muskat würzen. Die Kartoffelmasse mit 2 EL Parmesan bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten hellbraun überbacken.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 13,75g Fett, 26,33 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1541**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Gulasch

Zutaten (für 2 Portionen)

500 g Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1/2 frische rote Peperoni
1 EL Öl
1 Spritzer Essig
2 TL Paprikapulver
1/2 TL Kümmel
1 TL getr. Majoran

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und längs in Spalten schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Peperoni putzen, fein würfeln und im Öl glasig andünsten. Mit 1/4 l Wasser und Essig ablöschen, Kartoffeln und die Gewürze hinzufügen. Evtl. etwas Wasser nachgießen, so daß die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Das Gulasch zugedeckt 30 Minuten sanft köcheln lassen. Nach Möglichkeit nicht umrühren, sondern den Topf hin und wieder leicht rütteln.

Nährwerte pro Portion

285 kcal, 9g Fett, 28,42 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **780**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Krabben-Suppe

Zutaten (für 1 Portion)

250 g mehlig kochende Kartoffeln
300 ml Gemüsebrühe
1 Eigelb
50 g Nordseekrabben
1 EL Sahne
Salz
Pfeffer
1 TL gehackter Dill zum Bestreuen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Brühe mit den Kartoffelwürfeln erhitzen und ca. 25 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren oder durch ein Sieb streichen. Nochmals aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und mit dem Eigelb legieren. Die Suppe jetzt nicht mehr kochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt.

Die Krabben in der Suppe kurz erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne untermischen und den Dill darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

337 kcal, 11g Fett, 29,38 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **492**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Sauerampfer

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Kartoffeln

200 g Lauch

1 EL Sonnenblumenöl

800 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)

2 EL Weißwein

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

50 g Sauerampfer

1 Bund Schnittlauch

2 EL saure Sahne

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Lauch darin ca. 2 Minuten dünsten, Brühe angießen und mit Weißwein,

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Gemüse in ca. 10 Minuten leicht köchelnd garen.

Inzwischen Sauerampfer waschen und trockenschleudern. Blätter in feine Streifen schneiden, die Hälfte 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe rühren.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Suppe in Tellern anrichten. Jeweils 1 EL saure Sahne in die Mitte geben, mit Schnittlauch und restlichem Sauerampfer bestreuen.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 8g Fett, 31,3 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **254**

[Zurück] [Drucken]

Kartoffel-Petersilien-Suppe

Zutaten (für 1 Portion)

250 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Möhre
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Schalotte darin andünsten. Kartoffeln und Möhre hinzufügen und kurz mitdünsten.

Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe zugedeckt ca. 20 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen, bis Kartoffeln und Möhre weich sind.

Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen und fein zerkleinern.

Die Suppe mit dem Pürierstab durchmischen. Die Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

298 kcal, 8g Fett, 24,16 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **306**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffel-Rucola-Salat

Zutaten (für 1 Portion)

250 g fest kochende Kartoffeln
1/4 Bund Rucola
50 ml Gemüsebrühe
1/2 EL Olivenöl
2 TL Balsamico-Essig
4 Radieschen
4 Kirschtomaten
Salz
weißer Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen. Mit der Schale in wenig Wasser 20 - 30 Min. garen. Inzwischen den Rucola waschen, die harten Stiele abzupfen, trockentupfen. Die Hälfte der Rucola-Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen, vom Herd nehmen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Kartoffeln abgießen und in Scheiben schneiden. Die warmen Kartoffelscheiben mit der Rucola-Vinaigrette mischen und ca. eine Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Die Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Kartoffelsalat mit den Radieschen, den Tomaten und dem übrigen Rucola dekorativ auf einem Teller anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

293 kcal, 6g Fett, 18,43 Fett%

Beilagen

Vollkornbrötchen oder Vollkornbaguette

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **542**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffel-Zuckerschoten-Gratin

Zutaten (für 0 Portion)

350 g Kartoffeln
100 g Zuckerschoten
150 g Magerjoghurt (0,3 % Fett)
1-2 Msp. Muskatnuß
1 EL Speisestärke
1 TL Butter / Margarine
50 g ger. Gouda (30 % Fett i. Tr.)

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffelscheiben darin 6 Minuten kochen, dann die Zuckerschoten zugeben und weitere 2 Minuten kochen lassen. Das Gemüse abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Joghurt mit Speisestärke vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Das Gemüse dekorativ in die leicht gefettete Auflaufform schichten, mit dem gewürzten Joghurt übergießen und mit Käse bestreuen.

Gratin im Ofen 15 Minuten backen bis der Käse Blasen wirft.

Nährwerte pro Portion

315 kcal, 9g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **361**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelauflauf mit Paprika

Zutaten (für 1 Portion)

- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 100 g kalorienreduzierter Kräuter-Frischkäse
- Salz
- Paprikapulver, rosenscharf

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Paprikaschote putzen und klein würfeln.

Kartoffeln waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Den Backofen auf 180°C vorheizen (Gas 2-3, Umluft 160°C).

Die Kartoffeln, Paprika, Frühlingszwiebel, Knoblauch, zerkrümelte Chilischote und den Kräuter-Frischkäse mischen. Mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen und in eine feuerfeste Form geben.

Den Auflauf im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 50 Min. backen bis die Kartoffeln weich sind.

Nährwerte pro Portion

319 kcal, 2g Fett, 5,64 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **968**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffelcremesuppe

Zutaten (für 6 Portionen)

2 große Kartoffeln, geschält und in kleine Stücke geschnitten

700 ml Magermilch

250 ml Gemüsebrühe

1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt

1/2 TL Selleriesalz

1 TL Kräutersalz

100 ml cremiger Magerjoghurt

2 EL gehackte Petersilie

2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln.

Kartoffeln, Milch, Brühe, Zwiebel, Selleriesalz und Kräutersalz vermischen und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und den Topfinhalt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Von der Kochstelle nehmen. Die Hälfte von Kartoffeln und Brühe im Mixer glattpürieren und wieder in den Topf geben.

Den Magermilchjoghurt in die heiße Suppe rühren (sie darf nicht mehr kochen). Mit Petersilie und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

125 kcal, 0,55g Fett, 3,96 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **699**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffeln im Knusperrand

Zutaten (für 4 Portionen)

800 g Kartoffeln

200 g Lauch

200 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

300 ml Gemüsebrühe

100 ml trockener Weißwein

1 Lorbeerblatt

Kräuterzweige (Rosmarin, Majoran, Thymian, Petersilie)

Knusperrand:

200 g Mehl

1/2 Pk. Trockenhefe

1/2 TL Zucker

1/2 TL Salz

100 ml warme fettarme Milch

50 ml warmes Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten für den Knusperrand miteinander verrühren und zu einem geschmeidigen Teig kneten; ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln, Kräuter und Knoblauch in eine runde hohe Auflaufform mit Deckel schichten. Gemüsebrühe und Weißwein zugießen, mit Pfeffer bestreuen und mit Lorbeerblatt belegen.

Den Hefeteig nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen, die dem Umfang der Form entspricht. Teigrolle auf den inneren Schalenrand legen und den Deckel darauf legen. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 60 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

371 kcal, 1,75g Fett, 4,25 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1305**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Kartoffelpfanne mit geräuchertem Schellfisch

Zutaten (für 1 Portion)

300 g fest kochende Kartoffeln, am Vortag gekocht

5 Frühlingszwiebeln

1 TL Butter

75 g geräuchertes Schellfischfilet

1/2 Bund Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze glasig dünsten.

Die Kartoffeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

Das Schellfischfilet häuten und in kleine Stücke zupfen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Das Schellfischfilet locker unter die Bratkartoffeln mischen und kurz erwärmen.

Die Kartoffel-Fisch-Pfanne auf einen vorgewärmten Teller geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion

402 kcal, 6g Fett, 13,43 Fett%

Beilagen

Lecker mit Tomatensauce

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **477**

[\[Zurück \]](#)

[\[Drucken \]](#)

Kartoffelsalat mit Mais

Zutaten (für 4 Portionen)

750 g kleine Kartoffeln

1 Zwiebel

125 ml Gemüsebrühe

4 EL Essig

2 TL Zucker

1 Bund Radieschen

150 g Maiskörner

1 EL Meerrettich

2 EL Joghurt-Salatcreme

150 g saure Sahne

1-2 EL Zitronensaft

1 Bund Dill

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln kochen, pellen und etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden und mit schwarzem Pfeffer und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen, über die Kartoffelscheiben gießen, ziehen lassen.

Radieschen klein schneiden und zusammen mit dem Mais zu den Kartoffeln geben.

Aus Meerrettich, Joghurt-Salatcreme, saurer Sahne, Zitronensaft und Dill eine Sauce bereiten und mit den Kartoffeln vorsichtig mischen.

Nährwerte pro Portion

365 kcal, 7g Fett, 17,26 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **649**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelsuppe mit Pilzen

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln
1 kl. Zwiebel
1/2 Lauchstange
1 Karotte
Sellerie
2 Gemüsebrühwürfel
160 g Pilze
1 EL Olivenöl
100 ml Milch
50 g Sahne

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden, waschen. Karotten und Sellerie waschen, schälen und klein würfeln. In einem Topf Zwiebel- und Gemüsewürfel mit wenig Wasser glasig dünsten. Mit ca. 1 Liter Wasser ablöschen. Gemüsebrühwürfel mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. Kartoffeln zugeben und alles zusammen ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Frische Pfifferlinge putzen und kurz, aber gründlich in kaltem

Wasser waschen, auf einem Küchentuch trocknen. Dosenpfifferlinge in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, ebenfalls trocknen. Tiefkühlpfifferlinge können direkt verwendet werden. Eine große Pfanne erhitzen, 1 EL Olivenöl hineingeben und die Pfifferlinge bei starker Hitze darin kräftig anbraten. Salzen, Pfeffern und bei Bedarf etwas Gemüsebrühe zugeben.

Die Kartoffelsuppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach die Pilze in die kochende Suppe geben, die Milch zufügen und ca. 10 Minuten weitergaren. Mit der Sahne verfeinern und mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 2g Fett, 12,86 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **414**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Kartoffelsuppe mit Rindfleisch oder Hähnchen

Zutaten (für 1 Portion)
100 g mageres Rindfleisch
1 kleine Zwiebel
1 kleines Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
400 ml Gemüsebrühe
200 g festkochende Kartoffeln
100 g TK-Suppengrün
1 TL feingehackter Majoran
2 TL feingehackte Petersilie
1 TL feingehackter Kerbel
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Rindfleisch unter fließend kalt Wasser abspülen und in mundgerechte Würfel teilen. Die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne ohne Fett mit den Schnittflächen nach unten hellbraun rösten. Das Lorbeerblatt mit der Nelke an der Zwiebel feststecken.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Fleisch und die Zwiebel hineingeben und alles knapp unter dem Siedepunkt ca. 15 Min. garen.

Kartoffeln würfeln. Mit dem Suppengrün in die Brühe geben und 30 Min. garen bis die Kartoffeln und das Gemüse weich sind.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

394 kcal, 9g Fett, 20,56 Fett%

Bemerkung

Statt Rindfleisch kann man auch Hähnchenbrustfilet oder Pute nehmen. Da diese nicht vorgegart werden müssen, verringert sich die Garzeit um 15 Min.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **503**

[Zurück] [Drucken]

Kasseler Brötchen

Zutaten (für 1 Portion)

1 Vollkornbrötchen

1 TL Senf

2 Scheiben Kasseler-Aufschnitt (40 g)

Kapern

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Brötchenhälften mit dem Senf bestreichen und mit Kasseler belegen.

Mit gehackten Kapern bestreuen.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 3g Fett, 11,74 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **575**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Knusperkartoffeln

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln

Eiweiß

1 EL Semmelbrösel

1 EL Kräutersalz

1 EL Knoblauch granuliert

1 EL Zwiebel granuliert

Backpapier

Ø **Bewertung**



5 Bewertungen

5 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rohe Kartoffeln schälen, halbieren und jede Hälfte in drei Schnitze teilen. Alle Schnitze in Eiweiß wenden.

In einer Schüssel Semmelbrösel, Kräutersalz, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver mischen.

Die Kartoffelschnitze mit dieser Mischung panieren, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

167 kcal, 0,35g Fett, 1,89 Fett%

Beilagen

Salat

Eingetragen von Barbara.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1417**

[Zurück] [Drucken]

Kräutergnocchi

Zutaten (für 2 Portionen)

125 g körniger Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

2 EL Basilikum

2 EL geh. Petersilie

140 g Weizenmehl

1 Ei

2 EL Parmesan

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Frischkäse mit den Kräutern fein pürieren. Anschließend mit Mehl, Ei und Salz zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. In Folie wickeln und mindestens 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig auf einem leicht bemehlten Brett eine etwa daumendicke Rolle formen und 1,5 cm lange Stücke abschneiden. Diese mit einer bemehlten Gabel etwas flach drücken.

Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und 3 - 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Durch ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Zum Servieren mit Parmesankäse bestreuen.

Nährwerte pro Portion

360 kcal, 7g Fett, 17,5 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **606**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Krabbencocktail

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Krabben

150 g Joghurt 0,1%

20 g (4 TL) Creme fraiche 20%

10 g (2 TL) Tomatenketchup

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Süsstoff

Dill

zur Deko: einige Salatblätter

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Krabben abtropfen lassen und etwas trockentupfen. Die Salatblätter waschen und eine Schüssel/Teller damit auslegen - die Krabben darauf geben - mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Creme fraiche, Zitronensaft, Tomatenketchup, Salz, Pfeffer und Süsstoff verrühren und über die Krabben geben.

Evtl. mit gehackten Dill verzieren.

Nährwerte pro Portion

166 kcal, 4,1g Fett, 21,69 Fett%

Eingetragen von Calippo.

Aufrufe seit 04.06.2001: **760**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Labskaus I

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln
340 g Corned beef (1 Dose)
1 Zwiebel
100 g Rote Beete
100 g Gewürzgurken
2 Eier
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung

 1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden, in Wasser ohne Salz gar kochen.

Die Zwiebel würfeln und andünsten. Vom Corned beef das Fett entfernen, zu der Zwiebel geben und anbraten. Mit Pfeffer würzen. (Evtl. 1 Lorbeerblatt, 3 Wacholderbeeren und etwas Rote Beete Saft zugeben).

Die Kartoffeln abgießen, das Corned beef dazugeben und mit dem Mixer durchmischen.

Dazu gibt es Spiegelei, Rote Beete und Gewürzgurken.

Nährwerte pro Portion

514 kcal, 15g Fett, 26,26 Fett%

Bemerkung

Ursprünglich wird Labskaus mit Pökelfleisch gemacht. Das ist aber kaum zu kriegen. Meine Mutter hat deswegen immer "Rindfleisch im eigenen Saft" (Konserve) verwendet.

Corned beef wird eigentlich nur im Notfall genommen. ;-)

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **798**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Labskaus II

Zutaten (für 1 Portion)

200 g mehlig kochende Kartoffeln

2 Schalotten

1 Scheibe Cornedbeef (ca. 30 g)

100 g Rote Beete aus dem Glas

Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit wenig Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Cornedbeef in sehr kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze zerlassen. Die Schalotten hinzufügen und kurz mitbraten. Die Rote Beet abtropfen lassen.

Die weichen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Cornedbeef vermischen und mit Pfeffer würzen.

Die Mischung auf einem Teller anrichten, Rote Bete getrennt dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

251 kcal, 6g Fett, 21,51 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **492**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lauchcremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Kartoffeln
400 g Lauch
1/2 l Gemüsebrühe
200 ml fettarme Milch 1,5%
25 g Edamer 45%
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen. Lauch und Kartoffeln kleinschneiden. In die Gemüsebrühe geben, weichkochen und anschließend pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Milch unterrühren. Den geriebenen Käse dazugeben und langsam erwärmen.

Nährwerte pro Portion

146 kcal, 3g Fett, 18,49 Fett%

Bemerkung

Wenn man auf Vorrat kochen möchte, bereitet man die Suppe ohne Milch und Käse zu. Vor dem Essen für man Käse und Milch hinzu und erwärmt die Suppe.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **562**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Lauchrisotto

Zutaten (für 2 Portionen)

125 g Vollkornreis
250 ml Gemüsebrühe
1 Stange Lauch
1 Möhre
1 TL Tomatenmark
3 große Champignons
4 EL Erbsen (TK)
1 EL geriebener Edamer 30% Fett i.Tr.

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Reis in der Brühe zum Kochen bringen. Den Lauch in Ringe schneiden, die Möhren raspeln, beides zum Reis geben. Das Tomatenmark unterrühren. Die Pilze blättrig schneiden und mit den Erbsen 5 Min vor Ende der Garzeit zu fügen. Mit Käse bestreuen.

Nährwerte pro Portion

314 kcal, 3g Fett, 8,6 Fett%

Bemerkung

Das Rezept ist in 20 Min. zubereitet.

Eingetragen von Petra B..

Aufrufe seit 04.06.2001: **806**

[Zurück] [Drucken]

Leichte Minzbowle

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3 Flaschen Weißwein (trocken)
- 1 Flasche (alkoholfreier) Sekt oder Mineralwasser
- 1 Sträußchen Melisse oder Minze

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Wein in ein Bowlengefäß gießen und ein Sträußchen aus Melisse und Minze einhängen. Nicht länger als 15 Min. ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Sekt oder oder einer Flasche Mineralwasser aufgießen.

Nährwerte pro Portion

437 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Bemerkung

3 Fl. Weißwein, 1 Fl. Mineralwasser = 383 kcal.

2 Fl. Weißwein, 1 Fl. alkoholfreier Sekt, 1 Fl. Mineralwasser = 310 kcal.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **265**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Letscho-Reis

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g reife Tomaten

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

1 frische rote Peperoni

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Paprikapulver

150 g Reis

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten überbrühen, häuten und grob würfeln. Paprikaschoten und Peperoni waschen, in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Scheibchen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, Tomaten, Paprikaschoten und Peperoni dazugeben. Paprikapulver unterrühren, 1/2 l Wasser angießen, salzen und pfeffern.

Reis dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten dünsten und anschließend ohne Deckel 5 Minuten ausdampfen lassen.

Nährwerte pro Portion

410 kcal, 10g Fett, 21,95 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **512**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Möhren-Kartoffel-Suppe	01.01.2001		1 Bewertung
Müsli mit Dörrobst	01.01.2001		noch nicht bewertet
Maiscreme I	01.01.2001		noch nicht bewertet
Mexikanischer Kartoffelsalat I	01.01.2001		noch nicht bewertet
Mexikanischer Kartoffelsalat II	01.01.2001		1 Bewertung
Minestrone	01.01.2001		noch nicht bewertet
Nudelpfanne mit Schinken	01.01.2001		noch nicht bewertet
Ofenkartoffeln mit Zitronen-Möhren-Béchamel	01.01.2001		noch nicht bewertet
Papardelle mit Gemüsebändern	01.01.2001		noch nicht bewertet
Paprikaquark	01.01.2001		noch nicht bewertet
Pasta alla Casalinga	01.01.2001		1 Bewertung
Pfirsich Drink	01.01.2001		noch nicht bewertet
Pommes frites	01.01.2001		2 Bewertungen
Putenrollen mit Mangold	01.01.2001		noch nicht bewertet
Putenroulade mit Nudeln	01.01.2001		2 Bewertungen
Quark mit Meerrettich	01.01.2001		noch nicht bewertet
Rösti	01.01.2001		noch nicht bewertet
Ratatouille I	01.01.2001		2 Bewertungen
Reis-Curry-Salat	01.01.2001		noch nicht bewertet
Reis-Lauch-Auflauf	01.01.2001		noch nicht bewertet
Reissalat	01.01.2001		noch nicht bewertet
Reissalat mit Muscheln	01.01.2001		noch nicht bewertet
Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln mit Tomatenjoghurt	01.01.2001		3 Bewertungen
Sandwichcreme	01.01.2001		2 Bewertungen
Sauerkraut Kartoffel Salat	01.01.2001		noch nicht bewertet
Scharfe Rindfleischnudeln mit Mangold	01.01.2001		1 Bewertung
Schellfischfilet mit lauwarmen Kartoffelsalat	01.01.2001		noch nicht bewertet
Schinken-Sandwich I	01.01.2001		noch nicht bewertet
Schinkencreme	01.01.2001		3 Bewertungen
Schnitzel mit Tomate-Zucchini-Gemüse	01.01.2001		noch nicht bewertet

Möhren-Kartoffel-Suppe

Zutaten (für 2 Portionen)

1 geputzte Zwiebeln
1 TL Öl
120 g geschälte Kartoffeln
250 g geschälte Möhren
1 TL klare Brühe (Instant)
50 g TK-Suppengrün
getrockneter Majoran
1-2 Stiele Petersilie
Salz
weißer Pfeffer

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel in dünne Ringe schneiden bzw. hobeln. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe darin unter Wenden goldbraun braten und herausnehmen.

Kartoffeln und Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren im heißen Bratfett kurz andünsten. Mit ca. 300 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Tiefgefrorenes Suppengrün und evtl. Majoran zufügen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Petersilie waschen, gut trockenschütteln und fein hacken. Kartoffelsuppe mit Salz, Pfeffer und evtl. Majoran abschmecken. Vor dem Essen mit Zwiebelringen und Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 8g Fett, 28,8 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **469**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Müsli mit Dörrobst

Zutaten (für 1 Portion)

40g Früchte-Müsli-Mischung (ohne Nüsse)

150ml Milch (1,5% Fett)

4 entsteinte Backpflaumen

4 getrocknete Aprikosen

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Müsli mit der Milch übergießen. Backpflaumen und Aprikosen klein schneiden und unter das Müsli rühren.

Nährwerte pro Portion

310 kcal, 4g Fett, 11,61 Fett%

Bemerkung

Tipp: Sie können die Müsli-Mischung etwa 1/2 Stunde in der Milch einweichen lassen, dadurch wird das Müsli bekömmlicher und leichter zu kauen.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **272**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Maiscreme I

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Dose Mais (285 g)
- 1 Briefchen Safran
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Kartoffelmehl
- 2 EL Schnittlauch

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mais abtropfen lassen, 2-3 EL davon abnehmen und beiseite stellen. Übrigen Mais mit dem Safran in die Gemüsebrühe geben, etwa 5 Minuten kochen lassen. Schalotten schälen, sehr fein hacken und im Öl goldgelb rösten. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelmehl mit etwas Wasser verquirlen und in die Suppe rühren.

Maiscreme mit den gerösteten Schalotten und Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte pro Portion

415 kcal, 11g Fett, 23,86 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **375**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Mexikanischer Kartoffelsalat I

Zutaten (für 1 Portion)

200 g fest kochende Kartoffeln, gekocht
1/2 rote Paprikaschote
1 kleine rote Chilischote
75 g Mais aus der Dose
75 g Kidneybohnen aus der Dose
3 EL Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Die Paprikaschote putzen und klein würfeln.
Die Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen.
Diese Zutaten in einer Schüssel mischen.
Die Gemüsebrühe mit dem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Dressing über den Salat verteilen und vorsichtig vermengen.

Nährwerte pro Portion

440 kcal, 3g Fett, 6,14 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1158**

[Zurück] [Drucken]

Mexikanischer Kartoffelsalat II

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Pellkartoffeln

1 Dose Mais (ca. 300 g)

1 Dose Kidney Bohnen (ca. 400 g)

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

5 Frühlingszwiebeln (oder andere)

3 Tomaten

Texicana Salsa Sauce

Salz

etwas Essig (nur nach Geschmack)

Ø Bewertung

👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alle Zutaten klein schneiden und in eine Schüssel geben, mit Salz, Essig und Texicana Salsa würzen und miteinander vermengen.

Vorsicht mit der Texicana Salsa, die Sauce ist superlecker, aber auch recht scharf. Wer nicht so gerne scharf isst, sollte nur langsam die Sauce hinzugeben und zwischendurch probieren.

Nährwerte pro Portion

266 kcal, 1g Fett, 3,38 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **891**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Minestrone

Zutaten (für 4 Portionen)

200 g junge Möhren
200 g Zucchini
250 g Kohlrabi
400 g Spitzkohl oder Wirsing
4 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1/2 EL gehackter Liebstöckel
500 g Tomaten
400 g weiße Bohnen (Glas)
100 g grüner Spargel (Glas)
1/2 Bund Petersilie
4 EL Geriebener Parmesan

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Gemüse putzen und waschen, Möhren stifteln, Zucchini in Scheiben hobeln, Kohlrabi würfeln, Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch schälen, achteln bzw. zerdrücken.

In Öl anbraten. Gemüse 5 Min. mitdünsten. Brühe angießen.

Die Suppe zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt kochen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Bohnen und Spargel abtropfen lassen. Spargel klein schneiden. Tomaten, Bohnen, und Spargel zufügen, salzen und pfeffern.

Petersilie abrausen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe mit Petersilie und Parmesan bestreuen. Nach Belieben mit Liebstöckel oder Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

465 kcal, 11g Fett, 21,29 Fett%

Beilagen

Baguette

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **625**

[Zurück] [Drucken]

Nudelpfanne mit Schinken

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Nudeln

150 g Südtiroler Schinken

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Peperoni

1 EL Olivenöl

2 EL gehacktes Thymian

2 EL gehackte Petersilie

2 EL gehacktes Liebstöckel

2 EL gehacktes Salbei

2 EL gehobelten Parmesan

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Inzwischen den Schinken in breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides hacken. Die Peperoni der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Schinken zufügen und ca. 3 Minuten leicht anbraten. Die Peperonistreifen mit jeweils 1 EL Thymian, Petersilie, Liebstöckel und Salbei zugeben, unter Rühren weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pasta in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Die Nudeln zum Peperoni-Schinken in die Pfanne geben, alles gut vermischen und kurz durchziehen lassen.

Mit den restlichen Kräutern und gehobeltem Parmesan auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion

450 kcal, 9g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1329**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Ofenkartoffeln mit Zitronen-Möhren-Béchamel

Zutaten (für 2 Portionen)

4 große neue Kartoffeln
100 g Pfifferlinge
1 TL Sonnenblumenöl
Muskatnuß
2 Möhren
150 g Erbsen
100 ml Gemüsefond
Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 TL Mehl
5 EL fettarme Milch
100 g Leerdammer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln abbürsten und garen. Pfifferlinge putzen, im Öl circa 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Möhren längs in Scheiben schneiden. Möhren und Erbsen im Gemüsefond mit Zitronensaft und -schale circa 5 Minuten garen, Fond abgießen auffangen. Mehl und Milch verrühren, Fond aufkochen, mit der Mehlmischung binden. Käse reiben und darin schmelzen lassen. Gemüse und Pilze in die Béchamelsoße geben, würzen. 3 Kartoffeln halbieren, in eine Auflaufform legen. Gemüse-Béchamel darauf verteilen. Bei 200 Grad circa 15 Minuten gratinieren.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 12g Fett, 22,98 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **402**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Papardelle mit Gemüsebändern

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Papardelle (Bandnudeln)
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 50 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)
- 50 g Quark (0,2 % Fett)
- 1 TL Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL ger. Parmesan

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Möhren waschen, schälen und dünn in flache Bänder schneiden. Die Möhrenbänder in wenig Salzwasser 5 Minuten kochen, bis sie gerade gar sind. Durch ein Sieb abschütten.

Zucchini waschen und ungeschält wie die Möhren zurecht schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zucchini- und Möhrenbänder nebeneinander hineinlegen, mit Oregano und Basilikum bestreuen und auf beiden Seiten anbraten.

Für die Sauce Frischkäse mit Quark, Öl und Zitronensaft vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren- und Zucchini- bänder vorsichtig unter die Sauce heben, in der Mitte der Nudeln anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

540 kcal, 16g Fett, 26,67 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **387**

[Zurück] [Drucken]

Paprikaquark

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Magerquark
2 EL Milch
1 TL Zitronensaft
1 kleine rote Paprikaschote
1 Schalotte
Paprikapulver, rosenscharf
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Quark mit der Milch und dem Zitronensaft verrühren.

Die Paprikaschote putzen. Schalotte schälen. Beides fein hacken und unter den Quark mischen.

Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

130 kcal, 1g Fett, 6,92 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **524**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pasta alla Casalinga

Zutaten (für 4 Portionen)

50 ml Weißwein
50 ml süße Sahne
200 ml Milch, 1,5 %
150 ml Brühe
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Erbsen
100 g magerer Schinken
500 g Nudeln
Salz
Pfeffer
heller Soßenbinder
Parmesan

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Weißwein in Topf erwärmen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schnipseln. Beides in den Wein geben und bei mittlerer Hitze solange darin anschwitzen bis die Flüssigkeit von dem Gemüse aufgenommen worden ist.

Danach mit Milch, Sahne und Brühe ablöschen und ein bißchen köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Soßenbinder zugeben, bis die Soße schön sämig ist. Erbsen zugeben. Bei schwacher Hitze weiterziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser gar kochen und den Schinken in feine Streifen schneiden.

Soße eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach den Schinken in die Soße geben und darin erwärmen.

Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen und sofort servieren.

Wer möchte kann etwas Parmesan (ca. 1-2 EL) über seine Portion geben.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Manuela.

Aufrufe seit 04.06.2001: **727**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Pfirsich Drink

Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Pfirsich (oder auch zwei Pfirsichhälften aus der Dose)
- 300 ml fettarme Milch
- 4 EL Haferflocken
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 1/2 Vanilleschote

Zubereitung

Die Pfirsichhälften zerkleinern. Vanilleschote aufschneiden und Mark herauskratzen. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 6g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Tanja.

Aufrufe seit 04.06.2001: **416**

[Zurück] [Drucken]

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Pommes frites

Zutaten (für 4 Portionen)
800 g Kartoffeln
wenig Salz

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, in gleichmässige Stengel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 35-40 Min. goldgelb backen. Salz darüber streuen, sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

560 kcal, 0g Fett, 0 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1205**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Putenrollen mit Mangold

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Putenschnitzel á 150g

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Möhre

frischer Ingwer (ca. 4mm)

60 g Sojasprossen (Glas)

1 EL gehackter Petersilie

1 TL Öl 1EL Honig

100 g Basmatireis

2 EL Tomatenketchup

1 EL Apfelessig

100 ml Geflügelbrühe

300 g Mangold

1 EL Butter

1/2 TL gemahlene Koriandersamen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel flachklopfen, salzen und pfeffern. Möhre fein würfeln. Den geschälten Ingwer fein raspeln oder sehr fein würfeln. Sprossen mit der Hälfte der Möhrenwürfel, Ingwerraspel und gehackte Petersilie mischen und auf die Schnitzel geben. Fleischränder etwas einschlagen, zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln. Pfanne erhitzen und Rouladen von allen Seiten anbraten. Sie danach aus der Pfanne nehmen.

Basmatireis in reichlich Salzwasser 15 Minuten kochen. Die restlichen Möhrenwürfel in der Pfanne dünsten.

Anschließend Tomatenketchup, Apfelessig, Honig und Geflügelbrühe dazugeben und alles einmal aufkochen lassen.

Rouladen in die Sauce legen und zugedeckt, bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen. Zwischenzeitlich die Stiele aus den Mangoldblättern herausschneiden und Blätter grob hacken. Butter in einem Topf zerlassen und den Mangold darin zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Rouladen vor dem Anrichten einmal schräg durchschneiden. Sie danach mit der Sauce und dem Mangold auf 2 Tellern anrichten. Basmatireis dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

460 kcal, 10,5g Fett, 20,54 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **465**

[Zurück] [Drucken]

Putenroulade mit Nudeln

Zutaten (für 1 Portion)

125 g Putenschnitzel
1 Scheibe Lachsschinken
30 g Nudeln
1 TL Öl
150 g Pizzatomen (Dosenware)
Salz
Pfeffer
Thymian

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Putenschnitzel mit dem Lachsschinken belegen, mit Pfeffer und Thymian würzen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Roulade in Öl anbraten. Die Pizzatomen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Min. garen.

Zu den gekochten Nudeln reichen.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 6g Fett, 16,62 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **839**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Quark mit Meerrettich

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Magerquark

etwas Magerjogurt

1 EL Meerrettich

1/2 Apfel

1/2 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Quark mit Jogurt cremig rühren.

Apfel, Zwiebel und Meerrettich fein reiben, in die Quarkmasse rühren und würzen.

Nährwerte pro Portion

115 kcal, 0,2g Fett, 1,57 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **309**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rösti

Zutaten (für 3 Portionen)
600 g Kartoffeln
Paprikapulver
1 Tomaten
Kräuter
1 EL Öl

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen, reiben, würzen und gut durchmischen. Masse auf einem mit wenig Öl ausgepinselten Blech gleichmässig verteilen.

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf der Rösti verteilen. Kräuter über die Tomaten streuen. Im Ofen bei 180°C ca. 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

550 kcal, 12g Fett, 19,64 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **572**

[Zurück] [Drucken]

Ratatouille I

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Aubergine
200 g Zucchini
200 g kleine gelbe Paprikaschoten
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten
getrocknete Kräuter der Provence
Tomatenmark
250 g Baguette

Ø Bewertung



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Alles sehr heiß im Öl anbraten und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen - evtl. Tomatenmark hinzufügen. Nochmals ca. 5 Minuten kochen lassen. Zuletzt würzen, noch 2 Minuten durchziehen lassen - fertig.

Nährwerte pro Portion

350 kcal, 6g Fett, 15,43 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **738**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Reis-Curry-Salat

Zutaten (für 1 Portion)

40 g Reis

1/2 Apfel

1 Kiwi

1 Lauchzwiebel

1 Scheibe Ananas

5 EL Ananassaft

2-3 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Currypulver

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen. Apfel, Kiwi und Lauchzwiebel putzen und klein schneiden. Ananas ebenfalls kleinschneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Aus dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Currypulver eine Soße anrühren und darunter mischen. Reis abgießen und mit dem Obst vermischen.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung

0,4 g Fett

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **901**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Reis-Lauch-Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

120 g Reis

200 ml Gemüsebrühe

1 St. Lauch

100 ml Gemüsebrühe

200 g passierte Tomaten

250 g Quark (0,2 % Fett)

50 ml Milch (1,5 % Fett)

1 Ei

100 g Scheibletten-Käse (fettreduziert)

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in der Gemüsebrühe garen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Lauch in Streifen schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 1 Min. dünsten.

Passierte Tomaten würzen, mit dem Reis mischen und in eine leicht gefettete Auflaufform füllen.

Quark mit der Milch dem Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken,

Lauch unterheben und auf die Reis-Tomaten-Masse geben

Scheiblettenkäse darauf verteilen und das ganze auf der untersten Schiene im Backofen ca. 30 Min. garen.

Nährwerte pro Portion

521 kcal, 11g Fett, 19 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **762**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Reissalat

Zutaten (für 2 Portionen)

150 g Langkornreis
1 Knoblauchzehe
200 g Hähnchenbrust
1 EL Olivenöl
1 EL Rosinen
1 EL Erdnüsse
1/2 kleiner Römersalat
100 g fettarme Dickmilch
Kurkuma
etwas frischer Koriander

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Filet abspülen, trockentupfen. Im Öl mit Knoblauch rundherum circa 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosinen einweichen. Erdnüsse hacken. Römersalat waschen, zerzupfen. Reis und Rosinen abtropfen lassen. Mit Nüssen, Salat und Hähnchenbrust auf Tellern anrichten. Dickmilch, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Koriander verrühren und über den Salat träufeln.

Nährwerte pro Portion

530 kcal, 10g Fett, 16,98 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **802**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Reissalat mit Muscheln

Zutaten (für 1 Portion)

100 g Langkornreis
2 Tomaten
200 g Brokkoli
80 g Venusmuscheln (Dose)
1 kleiner Kopf Radicchio
150 g saure Sahne (10% Fett)
2 EL gemischte Kräuter
Salz
schwarzer Pfeffer
3 Knoblauchzehen

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung etwa 20 Minuten kochen. Inzwischen die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Die Venusmuscheln gut abtropfen lassen. Den Radicchio in feine Streifen schneiden.

Die saure Sahne mit den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschälten Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse ins Dressing drücken und alles verrühren.

Den Reis abtropfen lassen und mit den anderen Salatzutaten vermischen. Zum Schluß das Dressing unter den Salat geben.

Nährwerte pro Portion

325 kcal, 9,5g Fett, 26,31 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **323**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Rosmarin-Knoblauch-Kartoffeln mit
Tomatenjoghurt

Zutaten (für 1 Portion)

300 g fest kochende Kartoffeln, möglichst neue

Ernte

1 TL gehackte Rosmarinnadeln

1 TL frische Thymianblättchen

2 TL Sonnenblumenöl

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

100 g Joghurt (1,5% Fett)

1 EL saure Sahne

1 getrocknete Chilischote

Salz

Pfeffer

Ø **Bewertung**

👍👍👍👍

3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C (Gas 3-4, Umluft 180°C) vorheizen. Die Kartoffeln unter fließend Wasser abbürsten, dann längst halbieren.

Die Rosmarinnadeln mit dem Öl vermischen, die Knoblauchzehe schälen, dazupressen und unterrühren. Eine feuerfeste Form damit austreichen. Die Kartoffeln mit den Schnittflächen nach unten darauflegen und mit Salz bestreuen.

Die Kartoffeln im Backofen auf mittlerer Schiene ca 30 Min. backen bis sie gar sind.

Inzwischen die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Würfel schneiden. Dabei die Kerne und den Stielansatz entfernen. Den Joghurt und die saure Sahne verrühren. Die Tomatenwürfel und die zerbröckelte Chilischote untermengen. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln servieren.

Nährwerte pro Portion

429 kcal, 12g Fett, 25,17 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **719**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sandwichcreme

Zutaten (für 1 Portion)

4 TL Naturjoghurt (1, 5 %)

1 TL Senf (der normale von Thomy)

Ø **Bewertung**



2 Bewertungen

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Alles gut verrühren und am besten über Nacht im Kühlschrank "stocken" lassen.

Nährwerte pro Portion

15,3 kcal, 0,5g Fett, 29,41 Fett%

Bemerkung

Schmeckt primas als Majo-Ersatz.

Eingetragen von Frieda.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1021**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Sauerkraut Kartoffel Salat

Zutaten (für 1 Portion)

150 g fest kochende Kartoffeln, am Vortag gekocht
150 g Sauerkraut aus der Dose
1 Gewürzgurke
1 Scheibe magerer Schinken
2 EL Gemüsebrühe
1 TL Öl
1 TL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Sauerkraut auflockern und kleinschneiden. Die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Den Schinken in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Gemüsebrühe, Öl, Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kartoffeln, Sauerkraut und Gurke vermengen. Den Schinken darüber verteilen.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 6g Fett, 23,48 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **493**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Scharfe Rindfleischnudeln mit Mangold

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Rinderfilet
4 EL helle Sojasauce
2 EL trockener Sherry (ersatzweise Rinderfond)
1/2 TL Zucker, Salz
2 TL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl
500 g Mangold
200 g Champignons
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 frische rote Chillies
400 g Spiralnudeln
100 ml Fleischbrühe

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Filet in feine Streifen schneiden, 2 EL Sojasauce, Sherry, Zucker, Speisestärke und 1 EL Öl verrühren. Über das Fleisch gießen, 30 Min. marinieren.

Inzwischen das Grün des Mangold in Streifen schneiden. 2 Stiele sehr klein würfeln, die restlichen anderweitig verwenden.

Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Chilischote entkernen, in feine Streifen schneiden. Nudeln bissfest kochen.

Übriges Öl im Wok erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Fleisch samt Marinade 1Min. unter Rühren mitbraten. Chillies, Champignons und Mangold untermischen, garen bis der Mangold zusammengefallen ist. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Mit restlicher Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken, Nudeln unter die Rindfleisch-Mangold-Sauce heben.

Nährwerte pro Portion

545 kcal, 9g Fett, 14,86 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **599**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schellfischfilet mit lauwarmen Kartoffelsalat

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g festkochende Kartoffeln

Salz

200 g Mais (Dose)

1 EL Walnussöl

1 EL Kräuteressig

schwarzer Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

300 g Schellfischfilets (2 Stk.)

Saft von 1 Zitrone

1 EL Butter

3 EL Mehl

100 ml Milch (1,5 % F.)

1 EL Öl

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Den Mais abtropfen lassen. Flüssigkeit auffangen. Aus Walnussöl, Essig, 2 Essl. der Abtropfflüssigkeit und Petersilie ein Dressing herstellen und dieses sehr kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen, pellen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die warmen Kartoffelstücke vorsichtig mit dem Mais mischen. Das Dressing darübergießen. Abdecken und warm halten.

Die Schellfischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Butter in einem Topf erhitzen und 1 Esslöffel Mehl darin anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Fischfilets in dem restlichen Mehl wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Senf in die Sauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den lauwarmen Salat mit den Schellfischfilets und der Senfsauce auf 2 Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion

540 kcal, 17g Fett, 28,33 Fett%

Bemerkung

Statt Schellfisch kann man auch Dorsch, Kabeljau oder Seelachs verwenden.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **426**

[Zurück] [Drucken]

Schinken-Sandwich I

Zutaten (für 1 Portion)

2 Scheiben Vollkorntoast

1 TL Halbfettbutter (oder -margarine)

1 Salatblatt

50 g gekochter Schinken

1 Käse-Scheiblette "leicht"

1 Tomate

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Toastbrot toasten. Mit Halbfettbutter bestreichen. Mit Salatblatt, Schinken und Käse belegen. Tomate in Scheiben schneiden, auf dem Toast verteilen. Zweite Toastscheibe darauf legen.

Nährwerte pro Portion

300 kcal, 10g Fett, 30 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1053**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schinkencreme

Zutaten (für 2 Portionen)
60 g gekochten Schinken
100 g Magerquark
weißer Pfeffer
1 Prise Paprika edelsüß

Ø **Bewertung**



3 Bewertungen

4 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Schinken würfeln und mit dem Magerquark pürieren.
Mit weißem Pfeffer und Paprika abschmecken.

Nährwerte pro Portion

140 kcal, 1,7g Fett, 10,93 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **774**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schnitzel mit Tomate-Zucchini-Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Zwiebel
400 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
400 g Zucchini
2 g Zitronenschale, abgerieben
4 Schweineschnitzel, dünn (a 150g)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Öl
1 Päckchen Basilikum, tiefgefroren

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit Zitronenschale einreiben. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 1 Esslöffel heißem Öl andünsten. Zucchini zugeben, 5 Minuten braten. Würzen. Schnitzel salzen, pfeffern und im restlichen heißen Öl ca. 8 Minuten braten. Tomaten zum Gemüse geben, erhitzen. Basilikum untermischen. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion

232 kcal, 6,5g Fett, 25,22 Fett%

Beilagen

























Italienisches Weißbrot.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **672**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Die Rezepte nach Datum sortiert:

Schnitzel-Pilz-Pfanne	01.01.2001	 1 Bewertung
Schokoladen-Mandarinentorte	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Schokomint-Eistorte	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Schweinefilet süß-sauer I	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Schweinemedallions mit Orangensauce	01.01.2001	 3 Bewertungen
Senf-Brokkoli-Quiche	01.01.2001	 1 Bewertung
Serbisches Reisfleisch	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Spaghetti mit grüner Sauce	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Spaghettisalat mit Tomaten und Mozzarella	01.01.2001	 1 Bewertung
Spargelsuppe I	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Spinat-Käse-Quiches	01.01.2001	 2 Bewertungen
Stachelbeerkuchen mit Frischkäse	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Stockbrot	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Tacos	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Tagliatelle mit Pilzen und Zucchini	01.01.2001	 1 Bewertung
Thunfisch-Sellerie Sandwich	01.01.2001	 1 Bewertung
Tomaten-Kefir mit Basilikum	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Tomatenconsommé mit Quarkklößchen	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Vollkornbrötchen mit Tomaten und Basilikum	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Vollkornbrot mit Bündnerfleisch und Feige	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Vollkornbrot mit Quark und Radieschen	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Vollkornbrot mit Ricotta-Kräuter-Creme	01.01.2001	 noch nicht bewertet
Wirsing-Kartoffel-Auflauf	01.01.2001	 1 Bewertung
Zitronen-Huhn	01.01.2001	 noch nicht bewertet

Schnitzel-Pilz-Pfanne

Zutaten (für 1 Portion)

125 g Kartoffeln
100 g Schweineschnitzel
150 g Champignons
2 Lauchzwiebeln
1 TL Öl
1 TL Creme fraiche
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Ø **Bewertung**



1 Bewertung

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Kartoffeln garen. Champignons und Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden.

Schnitzel im Öl von beiden Seiten anbraten. Pilze und Lauchzwiebeln zufügen und ca. 5 Min. mitdünsten.

Creme fraiche zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Petersilie darüber streuen. Kartoffeln abgießen und pellen.

Nährwerte pro Portion

315 kcal, 9g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1858**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Schokoladen-Mandarinentorte

Zutaten (für 12 Portionen)

4 Eier

120 g Zucker

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver

100 g Mehl

1 geh. TL Backpulver

1 Dose Mandarinen

1/4 l Milch, 1,5%

1 Beutel backfeste Puddingcreme

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Eier trennen, Eiweiß sehr steif schlagen, Zucker unterrühren, Puddingpulver, Mehl, Backpulver unterheben. In eine Springform füllen und bei ca. 160°C Heißluft ca. 30 min. backen. Auskühlen lassen, dann in der Mitte durchschneiden.

Für die Creme Milch mit Puddingcreme-Pulver verrühren, abgetropfte Mandarinen unterheben, auf den unteren Tortenboden streichen, 2. Hälfte draufgeben und mit etwas Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

142 kcal, 2,4g Fett, 15,21 Fett%

Bemerkung

Variation: in der Weihnachtszeit kann man 1 EL Lebkuchengewürz unter den Teig rühren, dann hat man eine Adventstorte.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **741**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schokomint-Eistorte

Zutaten (für 8 Portionen)

80 g Mehl

1/2 TL Backpulver

20 g Kakao

140 g Zucker

1 EL Butter

1 Ei

500 ml Milch

1 TL Speisestärke

2 Eigelb

2 EL Pfefferminzlikör oder Sirup

30 g Schokominz-Täfelchen

Puderzucker

Frische Pfefferminze

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Kakao, 60 g Zucker, Butter, Ei verkneten. 1 Std. kühlen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig ausrollen, 2 runde Böden (18-20 cm) ausstechen, auf einem gefetteten Blech ca. 8 Min. backen.

Für die Eiscreme Milch, 80 g Zucker, Stärke unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen. Sirup oder Likör untermixen. Eigelb einrühren. Ca. 60 Minuten frosten. Minttäfelchen zerkleinern, unterheben. Tortenring um einen Teigboden legen, die Eiscreme aufstreichen. Deckel auflegen, ca. 60 Minuten frosten. Mit Puderzucker und Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion

180 kcal, 5g Fett, 25 Fett%

Bemerkung

Ergibt 8 Stücke.

Tipp

Die coole Alternative zum Eisbecher ist auch mit Orangenlikör oder Saft und Orangenstücken ein Gedicht.

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **560**

[Zurück] [Drucken]

Schweinefilet süß-sauer I

Zutaten (für 4 Portionen)

375 g Schweinefilet
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Beutel Sauerbraten fix (Soße süß-sauer
Chinaladen)
3/8 l Wasser
4 Scheiben Ananas
1-2 El Sojasoße
1 EL Ananassaft

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Sauerbraten fix mit dem Rührbesen in nur 3/8 Liter Wasser einrühren. Fleisch und die Paprika dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Die Ananas in Stücke schneiden. Dazugeben und mit Sojasauce und Ananassaft abschmecken.

Nährwerte pro Portion

324 kcal, 2g Fett, 5,56 Fett%

Beilagen

Reis

Eingetragen von Rosi.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1159**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Schweinemedallions mit Orangensauce

Zutaten (für 2 Portionen)

250 g Schweinefilet
1 EL Sonnenblumenöl
etwas schwarzer Pfeffer
Jodsalz
2 Orangen
1 Zwiebel
150 g Champignons
100 ml Instant-Gemüsebrühe
1 TL Honig
1 Msp. Ingwerpulver
1 El Sojasauce
50 g saure Sahne (10% Fett)
200 g Nudeln

Ø Bewertung



3 Bewertungen

3 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Schweinefilet im Medallions schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Medallions darin von beiden Seiten anbraten, bis sie hellbraun werden, mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Eine Orange auspressen, die andere schälen und in kleine Stücke teilen (am besten ohne die Haut)

Die Zwiebel schälen und zerhacken, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in der Pfanne glasig anbraten.

Den Orangensaft, die Gemüsebrühe und die Champignons in die Pfanne geben und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Den Honig, den Ingwer, die Orangenstücke und die Sojasauce hinzufügen.

Zwischendurch die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Die Schweinemedallions in die Sauce geben, 2 Minuten köcheln lassen.

Dann die saure Sahne unterrühren und gleich servieren. Zu den Schweinemedallions die Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion

660 kcal, 14g Fett, 19,09 Fett%

Bemerkung

An die Vegetarier: schmeckt auch ohne Fleisch ganz toll.

Aufrufe seit 04.06.2001: **823**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Senf-Brokkoli-Quiche

Zutaten (für 2 Portionen)

Quarkteig:

125 g Mehl

65 g Magerquark

1 TL Backpulver

3-4 EL warmes Wasser

1 EL geh. Petersilie

Belag:

200 g Brokkoli

1 kl. Zwiebel

1 Apfel

1 TL Olivenöl

2 EL scharfer Senf

2 EL Mehl

1 Ei

1/8 l fettarme Milch

Ø Bewertung

👍👍👍👍👍

1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten rasch miteinander verkneten, ausrollen und eine leicht gefettete Springform (24 cm) damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen (nicht durchstechen!).

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen, den Stiel längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den Stiel in Salzwasser 2 Minuten kochen, Röschen hinzufügen und alles zusammen nochmals 2 Minuten ziehen lassen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebel in feine, Apfel in grobe Würfel schneiden, Zwiebelwürfel im Öl glasig dünsten. Apfelwürfel dazu geben und so lange mitdünsten, bis sie beinahe weich sind.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Senf mit Mehl glatt rühren, Ei und Milch darunter quirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf dem Teigboden zuerst das Apfel-Zwiebel-Gemisch, dann die Scheiben der Brokkoli-Stiele und zuletzt die Brokkoliröschen verteilen. Mit der Eiermilch begießen. Die Quiche im Ofen (2 Schiene von unten) 30 Minuten backen, bis der Rand goldgelb und knusprig ist.

Nährwerte pro Portion

480 kcal, 14g Fett, 26,25 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **607**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Serbisches Reisfleisch

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Packung Herta Rohschinken-Würfel
500 g mageres Fleisch (Rind, Schwein oder Pute)
1 große Dose Letscho (oder Tomaten)
1 Zwiebel
Knoblauchzehen nach Belieben
Brühe zum Auffüllen
1 - 1 1/2 Tassen Reis
Erbsen (TK)
Karotten
(und sonstiges Gemüse)
Salz
Peffer
Paprika
Cayennepeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Rohschinken-Würfel in beschichteter Pfanne ohne Fett anbraten. In Würfel geschnittenes Fleisch dazugeben. Gut anbraten. Geschnittene Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben, weiter anbraten lassen. Gebratenes nun kräftig würzen, je nachdem wie scharf man das Ganze möchte und die Tomaten bzw. das Letscho dazugeben. Ein paar Minuten weiter köcheln lassen, damit das Ganze etwas durchziehen kann und dann mit der Brühe auffüllen.

Reis und Erbsen, Karotten usw. dazugeben, durchrühren und garen lassen. Zum Schluß evtl. noch abschmecken und nachwürzen. Das Reisfleisch ist fertig sobald der Reis gar ist.

Nährwerte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1023**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghetti mit grüner Sauce

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Spaghetti
2 Eier (M)
3 Frühlingszwiebeln
2 Stangensellerie (mit Grün)
150 g grüne Paprika
1 grüne Peperoni
2 EL Kapern
4 Sardellenfilets
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)
2 EL Weißweinessig
4 EL Basilikumblätter
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Eier hart kochen.

Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Stangensellerie putzen und waschen. Die Stangen fein würfeln, das Selleriegrün hacken.

Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und waschen. Mit Kapern und Sardellenfilets hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Sellerie, Paprika, Peperoni, Kapern und Sardellenfilets hineingeben und 2 bis 3 Minuten unter Rühren dünsten. Knoblauch schälen und dazupressen. Gemüsebrühe angießen, Weißweinessig zufügen. Grüne Soße kräftig mit Pfeffer würzen und 2 bis 3 Minuten einköcheln lassen.

Eier abgießen, kalt abschrecken, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Pasta in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit der grünen Soße und denn gewürfelten Eiern anrichten. Basilikumblätter darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

490 kcal, 10g Fett, 18,37 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **716**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spaghettisalat mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Spaghetti
100 g Zucchini
200 g Kirschtomaten
50 g Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 rote Peperoni
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
2 EL Weißweinessig
50 g Mozzarella
2 EL Basilikumblättchen

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in feine Scheibchen hobeln. Kirschtomaten waschen und vierteln.
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.
Knoblauchzehen schälen, Peperoni entkernen und waschen. Beides fein hacken.

Tomaten, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Peperoni mit Zitronensaft, Olivenöl, Balsamico- und Weißweinessig mischen. Tomaten-Vinaigrette mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und kurz abtropfen lassen. Mozzarella klein schneiden, mit Spaghetti, Basilikum und der Tomaten-Vinaigrette mischen.

Nährwerte pro Portion

500 kcal, 11g Fett, 19,8 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1377**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spargelsuppe I

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

100 g Du darfst Schmelzkäsezubereitung "Schmelzli"

1/2 TL Rosenpaprika

4 Scheiben Baguette

1 Pr. Zucker

2 EL Anisschnaps (z.B. Pernod)

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Waschen Sie den weißen Spargel, schälen Sie ihn und schneiden Sie die holzigen Endstücke ab. Die Schale und die Endstücke werden in 1/2 l Salzwasser ca. 30 Minuten gekocht. Nachdem Sie den Sud von Schaum, Schale und Endstücke wieder befreit haben, schneiden Sie den Spargel (weiß und grün) mundgerechte Stücke. Garen Sie den weißen Spargel in dem Sud ca. 15 Minuten, den grünen Spargel etwas kürzer.

Währenddessen schmecken Sie die Schmelzkäsezubereitung mit Paprika ab und streichen diese auf die Baguettescheiben. Jetzt können Sie die Baguettescheiben im Grill 2 Minuten goldgelb backen. Die Brühe würzen Sie mit Salz, Zucker und Pfeffer und schmecken die Suppe mit dem Anisschnaps ab. Servieren Sie die Suppe mit den Baguettescheiben.

Nährwerte pro Portion

127 kcal, 3g Fett, 21,26 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **298**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Spinat-Käse-Quiches

Zutaten (für 2 Portionen)

Hefeteig:

10 g Hefe

70 ml fettarme Milch

150 g Mehl

Belag:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

500 g frischer Blattspinat (oder 300 g tiefgekühlten)

1 TL Currypulver

2 Fleischtomaten

100 g körniger Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

Ø Bewertung



2 Bewertungen

2 Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Hefe in lauwarmen Milch auflösen und mit Salz und Pfeffer zu einem festen Teig verkneten. Zugedeckt 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Schalotte und Knoblauch schälen; Schalotte fein hacken, Knoblauch durchpressen. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Schalotte, Knoblauch und Currypulver in wenig Öl kurz anbraten. Spinat, Salz und Pfeffer dazu geben und dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Den Teig ausrollen, die leicht gefetteten Förmchen damit auskleiden und im Ofen 5 Minuten ohne Belag vorbacken.

Tomaten überbrühen, häuten und quer in Scheiben schneiden. Spinatmasse in die Förmchen geben und mit Tomatenscheiben belegen. Den Frischkäse darauf verteilen.

Spinat-Käse-Quiches im Ofen (mittlere Schiene) 15 – 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

430 kcal, 12g Fett, 25,12 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **1081**

[Zurück] [Drucken]

Stachelbeerkuchen mit Frischkäse

Zutaten (für 6 Portionen)

85 g Cornflakes
125 g Zucker
20 g Butter
150 g Stachelbeeren
150 g körniger Frischkäse
50 g Schmand (24%)
1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 Ei, trennen
1/4 TL abger. Schale und 1 EL Saft von einer Zitrone
1/4 TL Zimt
1 Eiweiß
Fett für die Form

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Cornflakes im Mixer fein zerbröseln. Mit 75g Zucker, 15g weicher Butter und 1-2EL Wasser vermischen. Die Springform fetten. Die Mischung bis auf einen kleinen Rest auf dem Boden verteilen, am Rand hochdrücken und 30 Min. kühl stellen.

Den Ofen auf 175° vorheizen. Die Stachelbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Frischkäse, Schmand, übrigen Zucker, Puddingpulver und das Eigelb verrühren. Mit der Zitronenschale und dem -saft sowie dem Zimt würzen. Beide Eiweiße steif schlagen, unterheben. Die Stachelbeeren hinzufügen. Die Masse auf dem Cornflakes-Boden verteilen, mit übrigen Cornflakes bestreuen. Im Ofen (Umluft 160°) 1 Std. backen. Den Ofen ausschalten und den Kuchen noch 10 Min. ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion

230 kcal, 7g Fett, 27,39 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **447**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Stockbrot

Zutaten (für 6 Portionen)

500 g Weizenmehl
1/2 Pckg. Hefe
1 TL Honig
1 TL Meersalz
350 g lauwarmes Wasser

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Aus den Zutaten einen gut gekneteten Hefeteig bereiten und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (evtl. neben dem Feuer), bis der Teig sich verdoppelt hat. Teig nochmals gründlich durchkneten.

Aus dem Teig Rollen formen (pro Rolle etwa soviel Teig wie für ein Brötchen gebraucht wird). Die Rolle wird um einen abgeschälten Stock gewickelt. Stockbrot über starker Glut unter ständigem Drehen ungefähr 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

288 kcal, 1g Fett, 3,13 Fett%

Beilagen

Bestreichen mit Kräuterquark, Frischkäse oder Honig, Fruchtmus usw.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **563**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tacos

Zutaten (für 2 Portionen)

200 g Tomaten

1 rote Zwiebel

4 Blätter Eissalat

1/2 kleine Avocado (50 g Fruchtfleisch)

2 EL saure Sahne

2 EL Orangensaft

Salz, Pfeffer

1 rote Chilischote

4 Tacoschalen (Fertigprodukt)

1 TL Sonnenblumenöl

200 g Tatar

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

Ø **Bewertung**

noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen und längs in feine Spalten schneiden. Eissalat waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Avocado-Fruchtfleisch mit der sauren Sahne und dem Orangensaft in einem hohen Rührbecher mit dem elektrischen Schneidestab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Tacoschalen nach Packungsanweisung im Backofen erwärmen.

Inzwischen Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Chili und Tatar darin bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten unter Rühren anbraten. Knoblauch schälen, dazupressen. Tomatenmark und 5 EL Wasser zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tacoschalen mit Chili-Beef, Eissalatstreifen, Tomatenwürfeln, Zwiebelspalten und dem Avocado-Dip füllen.

Nährwerte pro Portion

445 kcal, 14g Fett, 28,31 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **998**[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tagliatelle mit Pilzen und Zucchini

Zutaten (für 4 Portionen)

400 g Tagliatelle
400 g Champignons
600 g Zucchini
1 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
6 EL Minzeblätter
400 ml Gemüsebrühe
3 EL geriebenen Parmesan
4 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons darin unter Rühren 5 bis 6 Minuten anbraten.

Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zucchinistreifen zu den Pilzen geben. Minze - bis auf einige Blätter für die Deko - hacken und unterrühren.

Brühe angießen, 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pasta in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen. Mit dem Pilz-Zucchini-Sugo und den restlichen Minzeblättern anrichten.

Nährwerte pro Portion

470 kcal, 7g Fett, 13,4 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **733**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Thunfisch-Sellerie Sandwich

Zutaten (für 3 Portionen)

1 Dose Thunfisch (naturell, Abtropfgewicht
150 g)
150 g Sellerie
2 EL Miracel Whip Balance
2 EL Saure Sahne
2 EL Joghurt (1,5 %)
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

1 Kommentar

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Den Sellerie quer in dünne Scheiben schneiden. Thunfisch, Sellerie, Miracel Whip Balance, Sauere Sahne und Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thunfisch-Sellerie-Masse zwischen zwei leicht geröstete Toastbrotsscheiben verteilen.

Sandwiches diagonal halbieren.

Nährwerte pro Portion

314 kcal, 10g Fett, 28,66 Fett%

Beilagen

Toastbrot

Bemerkung

Kcal und Fett sind ohne Brot berechnet und trotzdem schon LowFat. Mit Brot wird's nochmal wieder weniger.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **805**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomaten-Kefir mit Basilikum

Zutaten (für 2 Portionen)

2 vollreife Tomaten (160g)

8 große Basilikumblätter

1-2 EL Aceto Balsamico

1 EL Tomatenmark

300 g kalter Kefir (3,5 %)

Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

2 Spritzer Worcestersauce

4 kleine Kirschtomaten

2 Cocktailspieße

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Tomaten enthäuten und entkernen, das Fruchtfleisch hacken. 6 Basilikumblätter in Streifen schneiden. Tomaten und Basilikum in den Mixer geben. Aceto, Tomatenmark und die Hälfte des Kefirs hinzugeben, alles kurz und kräftig durchmischen. Den übrigen Kefir dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen, durchmischen. Den Drink in zwei hohe Gläser gießen und mit Pfeffer übermahlen. Tomaten abbrausen und jeweils 2 mit dem übrigen Basilikum auf 1 Cocktailspieß stecken, auf die Gläser legen

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 2,5g Fett, 25 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **260**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Tomatenconsommé mit Quarkklößchen

Zutaten (für 4 Portionen)

1 kg reife, fleischige Tomaten
1 1/2 St Zwiebeln
3 Eiweiß
2 St Lorbeerblätter
3/4 l Gemüsebrühe
Topfenklößchen:
2 EL geriebener Parmesan
3 EL Semmelbrösel
5 EL Quark
1 Eigelb
2 TL Grieß

Ø Bewertung



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen, grob schneiden.

Eine Zwiebel schälen und grob schneiden. Pfefferkörner andrücken. Eine halbe Zwiebel in einer Pfanne auf der Schnittfläche bräunen.

Das Eiklar zu einem fast noch flüssigen Schnee schlagen. Tomaten, Zwiebeln, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Salz, Eischnee und Gemüsebrühe in einen Topf mit möglichst dickem Boden geben und unter häufigem Umrühren langsam aufkochen lassen. Sobald die Suppe aufkocht die Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde ziehen lassen. (Kann ganz leicht köcheln).

Für die Quarkklößchen alle Zutaten miteinander vermengen und eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Danach mit zwei Teelöffeln kleine Klöße formen und in leicht wallendem Salzwasser 6-8 Minuten kochen. Die Suppe nach der Stunde durch ein feines Tuch abseihen. Nicht umrühren oder nachdrücken! (Suppe wird sonst durch das Eiweiß trüb!) Suppe nochmals aufkochen. Falls sich ein weißer Schaum bildet, mit einem Schöpflöffel entfernen. Mit Salz, weißem Pfeffer und gegebenenfalls Zucker abschmecken. Mit den Quarkklößchen als Einlage servieren.

Nährwerte pro Portion

543 kcal, 8,5g Fett, 14,09 Fett%

Eingetragen von Yasmin.

Aufrufe seit 04.06.2001: **301**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Vollkornbrötchen mit Tomaten und Basilikum

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL geriebenen Parmesan
- 2 Tomaten
- einige Basilikumblättchen
- Salz
- Pfeffer

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet
keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Das Brötchen halbieren. Die Hälften mit Tomatenmark bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Die Basilikumblättchen waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben auf den Brötchenhälften verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

200 kcal, 4g Fett, 18 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **602**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Vollkornbrot mit Bündnerfleisch und Feige

Zutaten (für 1 Portion)

- 1 EL Schmand
- 1 TL geriebener Meerrettich
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 3 dünne Scheiben Bündnerfleisch
- 1 frische Feige
- Pfeffer

Zubereitung

Den Schmand mit dem Meerrettich verrühren und das Vollkornbrot damit bestreichen.

Das Bündnerfleisch locker auf das Brot legen. Die Feige vierteln und zwischen den Bündnerfleischscheiben verteilen. Pfeffer nach Belieben darüber mahlen.

Nährwerte pro Portion

280 kcal, 8g Fett, 25,71 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **277**

[Zurück] [Drucken]

Ø **Bewertung**



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Vollkornbrot mit Quark und Radieschen

Zutaten (für 1 Portion)

2 Scheiben Roggenvollkornbrot

100g Quark (0,2% Fett)

10 Radieschen

Salz

schwarzer Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Brotscheiben mit dem Quark bestreichen.

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf dem Quark verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion

250 kcal, 1g Fett, 3,6 Fett%

Bemerkung

Schmeckt auch gut mit Gurkenscheiben, Paprikastückchen oder Schnittlauchröllchen statt Radieschen.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **386**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]

Vollkornbrot mit Ricotta-Kräuter-Creme

Zutaten (für 2 Portionen)

2 Zweige Basilikum
2 Zweige Petersilie
10 Blättchen Estragon
1/2 Bund Schnittlauch
125 g Ricotta
etwas fettarme Milch
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot
2 kleine Tomaten

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kräuter waschen, abtrocknen und hacken bzw. in Röllchen schneiden, 1 TL Schnittlauch beiseite legen, die restlichen Kräuter mit dem Ricotta verrühren, eventuell mit etwas Magermilch geschmeidig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben mit der Käsecreme bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Den übrigen Schnittlauch aufstreuen.

Nährwerte pro Portion

235 kcal, 10g Fett, 38,3 Fett%

Bemerkung

Tipp: Ricotta ist ein quarkähnlicher, italienischer Frischkäse, der aus Molke von Schaf- oder Kuhmilch gewonnen wird. Er hat einen Fettgehalt von etwa 25% in der Trockenmasse, was einem absoluten Fettgehalt von nur etwa 15 Gramm pro 100 Gramm Käse entspricht.

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **417**

[\[Zurück \]](#) [\[Drucken \]](#)

Wirsing-Kartoffel-Auflauf

Zutaten (für 1 Portion)

200 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Wirsing
50 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 TL Öl
50 ml Milch
50 g Quark
1 EL Schnittlauch
1 EL gehackte Petersilie
1 Ei
1 EL geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Ø Bewertung



1 Bewertung

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Mit der Gemüsebrühe ca. 20 Min. weich garen.

Wirsing waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte fein hacken. Den Wirsing in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfann erhitzen. Die Schalotte und den Wirsing darin andünsten. Die Petersilie hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Backofen auf 180°C vorheizen (Gas 3-4, Umluft 180°C).

Die weichen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, die Milch, den Quark und den Schnittlauch untermischen.

Das Ei trennen, das Eiweiß steif schlagen.

Die Kartoffelmasse mit dem Wirsing, dem Eigelb und dem Käse mischen. Den Eischnee unterheben und die Masse in eine Auflaufform füllen.

Den Auflauf im Ofen ca. 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

407 kcal, 14g Fett, 30,96 Fett%

Aufrufe seit 04.06.2001: **1330**

[Zurück] [Drucken]

Zitronen-Huhn

Zutaten (für 4 Portionen)

440 g Hühnchenbrust (4 Stk.)

2 TL Butter

2 Zitronen

2 TL Kapern

1 1/2 Tassen trockenen Weißwein

Salz

Pfeffer

Ø Bewertung



noch nicht bewertet

keine Kommentare

[Bewertung/Kommentar eintragen](#)

Zubereitung

Zitronen schälen und in Scheiben schneiden.

Die Hühnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Das Hühnchen 3 - 4 Min. anbraten (nur einmal wenden) und auf einem warmen Teller beiseite stellen.

Zitronenscheiben und Kapern in die Pfanne geben und 1 Min. braten. Wein hinzufügen und 5 - 7 Min. auf eine Tasse Flüssigkeit einreduzieren. Hühnchen wieder in die Pfanne geben und noch 1 Min. mit garen.

Nährwerte pro Portion

172 kcal, 3g Fett, 15,7 Fett%

Eingetragen von Paula.

Aufrufe seit 04.06.2001: **770**

[[Zurück](#)] [[Drucken](#)]