

Leichte Küche für Geniesser

Schon dem ersten guten Vorsatz fürs neue Jahr untreu geworden? Wir jedenfalls sind es: wollten wir doch KEINE guten Vorsätze für das neue Jahr fassen; allerdings zeigt nach den Feiertagen ein schräger Blick auf die Waage, dass es vielleicht doch keine schlechte Idee wäre, wenn...

Eine Diät soll es dann aber doch nicht sein - einfach lecker fettarm kochen heisst die Devise.

Fettarme Rezepte schmecken definitiv genauso lecker wie deftige Hausmannskost. Und gesünder sind fettarme Rezepte allemal. Trotzdem hält sich das "Gerücht" immer noch, dass nur Fett der Geschmacksträger Nummer 1 ist. Doch dem ist nicht ganz so. Denn in der gesunden Küche kommt vieles mit viel weniger Rezept aus und schmeckt das Meiste immer noch genauso lecker. Fett sparen heisst nicht am Geschmack sparen, wenn man weiss, wie: die meisten Sahnesossen schmecken mit Milch und einem Löffel Butter statt Sahne genau so gut - und Fett zum Anbraten sollte man löffelweise abmessen statt es aus der Flasche in die Pfanne zu kippen. Am besten ist sogar ein sogenannter Ölsprüher, der Pfannen und Backbleche mit nur einem Hauch von Öl bedeckt. Auch viele fette Klassiker kann man sehr einfach um viel Fett "erleichtern". Wir haben die besten Ideen und Rezepte für Sie zusammen getragen.

Fischlasagne



für 4 Personen
4 Schalotten
250 g Mozzarella oder Örgü Peynir (der geflochtene Käse)
8 Fischfilet
12 Lasagneplatten ohne Vorkochen
1 Prise Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
5 EL Mehl
500 ml Tomatensaft oder passierte Tomaten
1 Prise Pfeffer
500 g Blattspinat
2 EL Crème fraîche
1 Prise Muskatnusspulver
1 EL Zitronensaft
4 Zweig(e) Basilikum

Die Schalotten abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Mozzarellakugeln abtropfen lassen und in dünne Scheiben teilen. Wenn Sie den türkischen Käse verwenden: die Scheiben 1-2 Stunden wässern, er ist sehr salzig)

Hälfte der Schalotten in 1 EL Öl glasig andünsten. Erst Tomatenmark, dann 1 EL Mehl zufügen, kurz mitdünsten. Tomatensaft bzw. passierte Tomaten zufügen, 4 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Blattspinat verlesen und putzen, dabei die dicken Stiele mit einem kleinen Messer abschneiden. Spinat in reichlich Wasser waschen und anschließend etwas abtropfen lassen.

Übrige Schalottenwürfel in 1 EL Olivenöl glasig andün-

ten. Spinat zufügen und in ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. Crème fraîche dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig abschmecken.

Die Fischfilets abrausen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit Salz würzen und im übrigen Mehl wenden. Überschüssiges Mehl mit den Händen abklopfen.

Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin auf beiden Seiten je 2-3 Min. anbraten und wieder herausnehmen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

4 EL Tomatensoße in eine Auflaufform geben, 4 Nudelplatten darauflegen. Hälfte des Spinats darauf verteilen. Mit 4 Fischfilets belegen, diese mit 4 EL Soße und 4 Nudelplatten bedecken.

Restlichen Spinat in der Form verteilen, übrige Fischfilets daraufgeben, mit 4 EL Soße und übrigen Nudelplatten bedecken. 4 EL Soße darübergeben und verstreichen. Mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen 5-10 Min. überbacken. Inzwischen das Basilikum abrausen, trockenschütteln und längs in feine Streifen schneiden. Lasagne herausnehmen, portionsweise auf Teller geben. Übrige Tomatensoße erhitzen, Basilikumstreifen einrühren, um die Lasagne herum anrichten. Evtl. mit grobem Pfeffer, Basilikum garnieren.

Salat mit Hühnchen und Croutons

Für 2 Personen als Hauptmahlzeit oder 4 Personen als Snack:

1 kleiner Eisbergsalat
1 Bund Rucola
200 g Hühnerfilet
1 kl Gurke
1 Tomate
2 Möhren
1 rote und grüne Paprika
1 große Scheibe Vollkornbrot
1 EL Frisch geriebenen Parmesan oder Tulum Peynir
Salz, Pfeffer, Osmanische Gewürzmischung
Olivenöl, Balsamicoessig oder Nar Eksisi (Granatapfelsirup)

Zubereitung

Das Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Gyrosgewürz würzen.
Das Fleisch in etwas Olivenöl langsam bei geringer Hit-

ze anbraten.

Das Vollkornbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne (mit einem Tropfen Öl) rösten, bis diese knusprig sind.
Die Gurke und Möhren in Scheiben hobeln.
Den Salat zerkleinern und waschen.

Tomate und Paprika klein schneiden. Alles auf einer Platte gefällig anrichten und die Marinade und den Käse darüber geben.

Besonders fettarm und vegetarisch: Maximal 30 Minuten Zubereitungszeit braucht



auch dieser knackig frische Salat mit gebratenem Tofu.

TIPP: schön angerichtet schmeckt es besser und ist appetitlicher - das Auge isst bekanntlich mit!

Auberginenröllchen in Tomatengemüsesauce

Für 2 Personen
1-2 Auberginen
1 Zucchini
1 Paprika
2 Tomaten
100 g Hühnchenschinken
8 Scheiben fettarmer Käse
2 Knoblauchzehen
200 g Tomatensauce oder passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

Die Auberginen der Länge nach in ca. 8 max 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Salzen und nach ein paar Minuten trockentupfen.

Die Zucchini in größere Stücke schneiden, die Tomaten und den Paprika ebenso.

Die Auberginenscheiben in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von beiden Seiten kräftig anbraten und auf einem Küchentuch entfetten.

Dann die Scheiben jeweils mit 1 Scheibe Schinken und

1 Scheibe Käse belegen, zu Rouladen aufrollen und auf einem Schaschlickspieß (Grillspieß) aufspießen.

In einer großen Pfanne Öl erwärmen, das Tomatenmark kurz anbraten, die Spieße einlegen und mit 1/8 Liter Wasser aufgießen.

Das restliche Gemüse rundherum in der Pfanne verteilen. Die Tomatensauce dazugeben, mit Kräutern, grob gehacktem Knoblauch vervollständigen.

Alles ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln.

Alternativ kann das Rezept auch in einer Auflaufform im Ofen zubereitet werden.

