

Tortilla - Wraps

Zutaten für 12 Tortillas
 1 Packung Tortillas (in der Türkei: Lavaş küçük - klein)
 750 g Putenschnitzel
 Endiviensalat oder Rucola
 grüner Salat
 12 Cocktailtomaten
 3 Schalotten
 3 kleine rote Spitzpaprika
 8 EL Sauerrahm
 6 EL Joghurt
 6 Knoblauchzehen
 Salz und Pfeffer
 Osmanische Gewürzmischung
 Schalotte schälen, in Streifen schneiden und in ein wenig Öl anschwitzen.

Putenschnitzel quer in 0,5 cm dicke Streifen schneiden, würzen.
 Salat in dünne Streifen schneiden, Cocktailtomaten vierteln und Paprika in Streifen schneiden.
 Knoblauchzehen zerdrücken und mit Sauerrahm und Joghurt zu einer Sauce verrühren.
 Tortillas / Lavaş im Ofen aufwärmen, Fleisch

in der Pfanne rasch anbraten.
 Die warmen Tortillas mit Salat, Paprika, Putenfleisch und Sauce füllen und aufrollen. Falls gewünscht, mit Chilipfeffer würzen.



Gemüsesuppe Blitzrezept

Für 2-3 Personen
 1 Bund Suppengemüse (Kartoffeln, gelbe Möhre, Sellerie, Petersilwurzel)
 1 Frühlingszwiebel
 1 kleiner Zucchini
 1/2 roter Paprika
 1/2 Kohlrabi
 1 TL Bohnenkraut
 1 EL gefriergetrocknete Suppenkräuter
 5 Wacholderbeeren
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Rapsöl
 3/4 L Wasser
 Salz, Pfeffer

Das Gemüse putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
 Die Jungzwiebel in nicht zu kleine Stücke teilen.
 Alles Gemüse in einem großen Topf geben.
 Bohnenkraut und Suppengewürz dazu geben.
 Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazu geben.
 Mit Wasser aufgießen und Öl eingießen.
 Einmal kurz aufkochen lassen und dann 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln.
 Zum Schluß mit Salz und

Pfeffer abschmecken.
 Diese Suppe kann man sehr gut vorbereiten und einfrieren.
 Variationen:
 sättigend:
 Kartoffeln in Stücke schneiden, mitkochen - ergibt eine vollwertige Hauptmahlzeit.
 für Gäste:
 Tatar mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, etwas Tomatemark und frischen Kräutern verkneten, nussgrosse Bällchen formen und in der fertigen Brühe gar ziehen lassen.

Kürbis-Eintopf

ca. 250 g aromatischer Gemüsekürbis
 1 gelber Paprika
 1 mittelgroße Aubergine
 2 Tomaten
 1/2 rote Zwiebel
 1/8 Liter Wasser
 2 Knoblauchzehen
 2 Lorbeerblätter
 1 TL französische Kräutermischung
 3-4 EL Olivenöl
 1 Schuß Essig
 Salz, Pfeffer

Das Gemüse in Würfel teilen.
 In einem Topf das Öl erwärmen und die Zwiebel kurz andünsten.
 Die Auberginen-Würfel und Paprikawürfel in den Topf geben und ca. 2 - 3 Minuten braten.
 Mit Wasser aufgießen, Lorbeerblätter und Gewürze dazugeben.
 Das gewürfelte Kürbisfleisch und die Tomatenwürfel in den Topf geben.

Den Kürbiseintopf zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
 Zuletzt den Kürbiseintopf mit einem Schuß Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Flammbierte Zimtbanane

ACHTUNG: Brandgefahr!
 Zutaten für 2 Portionen:
 2 Bananen
 2 EL Honig
 2 EL frischer Zitronensaft
 1 EL 60% Rum

Die Pfanne so platzieren, dass über der Pfanne keine Gegenstände (keine Dunstabzugshaube, Lampen oder Anderes) im Weg ist.
 Einen Schuß Rum in die Pfanne geben (maximal 1 EL!).
 Mit einem Feuerzeug den Rum entzünden.

darf keinesfall erhöht werden! Flammbieren ist nur für geübte Köche geeignet. Beim Flammbieren ist stets dafür Sorge zu tragen, dass in unmittelbarer Nähe eine Löschdecke und ein geeigneter Feuerlöscher vorhanden ist.

Die Bananen in dünne Scheiben schneiden.
 In einer Pfanne den frischen Zitronensaft und Honig heiß werden lassen.
 Die Bananenscheiben darin kurz schwenken (ca. 1 Minute).
 Vom Herd nehmen.

ACHTUNG: Beim Flammbieren stets darauf achten, dass eine eventuelle Stichflamme keine Gegenstände entzünden kann. Die Alkoholmenge muß dosiert werden und



Fettarmes Kochen - die besten Tipps

"Schluß mit fettem Kochen" - das sollte Ihre Devise sein! Zusammengefasst gibt es jetzt die besten Fettspartipps für fettarmes Kochen.

fettarm zubereiten. Vorteil bei dieser Garmethode ist, dass man sogar alles auf einmal ins Rohr schieben kann ohne zwei oder mehr Pfannen schmutzig zu machen.

Mehlschwitze - Einbrenn

Statt Mehlschwitze kann man fast alles auch wunderbar mit neutraler Maisstärke oder binden und eindicken. Tipp: wer dennoch nicht auf Buttergeschmack verzichten will, knetet die erforderliche Menge Stärke in einen EL Butter ein.

Fleischbraten im Ofen

Wird Fleisch im Backrohr gebraten (also ein klassischer Braten oder ein Brathuhn) muß dieser nicht im Fett schwimmen. Besser ist es das Fleisch in einem Bett aus Wurzelgemüse und wenig Wasser zu braten, statt den Braten mit Fett oder Öl aufzugießen. Durch das Wurzelgemüse bekommt der Bratensaft noch den letzten Pfiff im Geschmack. Der Braten wird übrigens besonders saftig, wenn man diesen öfter mit dem Bratensaft übergießt.

Braten

Mit einer antihaf-beschichteten Pfanne kann fast jedes Stück Fleisch, Fisch, Gemüse gebraten werden. Ein paar Tropfen Bratöl (aber wirklich nur Tropfen) machen das ein wenig leichter. Ein Ölsprüher leistet hier gute Dienste. Auch gut: eine Grillpfanne mit Rillen

Fertigsoßen - Nein danke!

Fertige Saucen oder Basis für Saucen sind einfach zu fett. Für fettarmes gesundes Kochen sollte man nicht auf diese kleinen Helferlein zurückgreifen.

Cremesuppen

Statt Sahne zu nehmen, sollten Sie die pürierte Gemüsesuppe natürlich belassen. Wem die Farbe stört und gerne eine helle Cremesuppe hat, kann das auch mit ein wenig fettarmer Milch tun.

Salat ohne fettes Dressing

Salat ist eine überaus gesunde Beilage. Natürlich nur dann, wenn dieser nicht mit fettem und zuckerhaltigem Dressing aus dem Paket verunstaltet wird. Salat sollten Sie möglichst pur mit hochwertigem, kaltgepresstem pflanzlichen Öl und gutem Essig genießen. Alternativ kann auch ein Joghurtdressing aus fettarmen Joghurt zubereitet werden.

Fette Saucen

Saucen kann man fettarm gestalten indem man Sahne durch Milch ersetzt oder überhaupt als Basis eine Gemüsebrühe verwendet.

Backen statt Frittieren

Viele frittierte Speisen lassen sich auch im Backrohr zubereiten. Auch das beliebte türkische "Yoghurtlama" - frittiertes Gemüse mit Joghurt - muss nicht frittiert werden: auf Backpapier im Ofen werden diese genauso lecker. Kartoffelecken, die normalerweise in der Pfanne mit viel Fett zubereitet werden, kann man auch im Ofen ohne Fett backen. Einfach achteln, Blech mit Öl einpinseln. Gewürze auf das Blech streuen und die Achtel eng auf das Blech legen, mit Öl bepinseln und mit gewürzen bestreuen. 40 Minuten bei höchster Hitze in den Ofen und fertig sind die leckersten Kartoffel-Wedges!

Klare fettarme Suppen

Die schwimmenden Fettauagen zeugen von guter, nährhafter Qualität - wer abspenken will, sollte aber keine Augen riskieren. Das Fett muß weg. Die Suppe dazu einfach kalt stellen. Im erkalteten Zustand lässt sich das Fett sehr leicht mit Küchenpapier oder einem feinen Sieb abschöpfen.

Schmoren

Im Römertopf (Güvec) werden Gerichte fast zur Gänze fettfrei gegart und schmecken trotzdem wunderbar. Sowohl Gemüse als auch Fisch und Fleisch lassen sich damit schonend und

Gratinieren mit Käse

Viele Aufläufe werden dick und deftig mit fettem, gehaltvollem Käse gratiniert. Liebhaber von Aufläufen schätzen gerade diese fette Käsekruste. Doch wer Fett sparen will, kann damit nicht leben. Weniger und vor allem fettarmer Käse tut es genauso.