

Lieblingsrezepte

Gesunde Mahlzeiten – das können auch heimische Rezepte sein. Lecker und leicht muss sich nicht ausschließen, wie viele Rezeptvorschläge aus Baden-Württemberg zeigen.

Im Rahmen der Aktion PfundsFit hat die AOK Baden-Württemberg im vergangenen Jahr aufgerufen, Lieblingsrezepte einzuschicken. Die im Familienalltag erprobten Rezepte verzichten dabei auf überflüssige Fettaugen. Nach dem PfundsFit-Konzept wird empfohlen, pro Woche auf nicht mehr als 140 Fettaugen zu kommen. Das ist mit Lieblingsrezepten wie den folgenden kein Problem!

Badische Lauchsuppe

Luzia Bartlof aus Seckach

Zutaten für 2 Personen:

2 Stangen Lauch

2 

1 kleine Zwiebel

30 Min. 

2 TL Öl

400 ml Wasser

1 geh. TL gekörnte Brühe

25 g Grünkern, fein gemahlen

60 ml Weißwein

100 ml Milch, 1,5 % Fett

1 TL Majoran

Etwas Kräutersalz

Salz, Pfeffer

1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Lauchringe darin andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und die gekörnte Brühe zugeben und unterrühren. Den Grünkern mit dem Weißwein anrühren, unter die Lauchbrühe mischen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Anschließend die Milch zugeben und verrühren. Die Suppe mit Majoran, Kräutersalz, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Rindsrouladen

„Bei meinem Rindsrouladen-Rezept lasse ich den sonst üblichen Schinkenspeck und die Sahne für die Soße einfach weg.“
Ida Kammerer aus Schramberg

Zutaten für 2 Personen:

2 Rindsrouladenscheiben (à 180 g)

1 TL Senf

Etwas Paprikapulver

1 Zwiebel

2 Essiggurken

2 TL Rapsöl

1 kleines Glas rote Paprikastreifen

1 TL Tomatenmark

200 ml Gemüsebrühe


5 

1 EL Mehl

Zubereitung 45 Min.

60 ml Rotwein

Garzeit 50 Min. 

-  Fettaugen
-  Zubereitungszeit
-  Back-Temperatur



leicht gemacht



Etwas Worcestersoße

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rindrouladenscheiben flach klopfen und mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Zwiebel schälen und würfeln. Die Essiggurken in Scheiben schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in 1 TL Rapsöl im Schmortopf glasig andünsten. Zusammen mit den Paprikastreifen aus dem Glas auf dem Fleisch verteilen, stramm aufrollen und mit Zahnstochern befestigen. Den Schmortopf mit dem restlichen Öl erneut erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Tomatenmark zugeben und mit der Gemüsebrühe ab-

löschen. Zugedeckt etwa 45 Minuten kochen lassen.

Vor dem Servieren die Soße abbinden: Mehl im Rotwein anrühren, in die Soße einrühren und aufkochen lassen. Mit Worcestersoße abschmecken.

Tipp

Durch das Weglassen von Schinkenspeck und Sahne sparen Sie bei diesem Gericht rund 6 Fettagen pro Portion.

Linsen mit Spätzle

„Dieses schwäbische Gericht wird sogar von den Kindern häufig gewünscht.“

Claudia Krimm-Schmidt aus Sigmaringen

Zutaten für 4 Personen:

250 g Linsen
1 Möhre
1 EL Tomatenmark
2–3 EL Essig
250 g Hartweizengrieß
250 g Mehl
3 Eier
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

4

~ 40 Min.

Zubereitung:

Die Linsen verlesen und waschen. Die Möhre putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 750 ml Wasser mit Tomatenmark und Essig in einen Schnellkochtopf geben, Möhrenwürfel hinzufügen und aufkochen lassen. Die Linsen in den Topf geben, einmal umrühren, den Topf verschließen und die Linsen unter Dampf 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Grieß und Mehl in eine Schüssel drücken. Eier, 1 TL Salz und 250 ml Wasser in die Mulde geben und alles gut mischen. Die Zutaten mit einem Rührlöffel schlagen, bis der Teig geschmeidig ist und sich vom Schüssel-

boden löst. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse geben und in kochendes Salzwasser drücken. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einem Sieb aus dem Wasser schöpfen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Schnellkochtopf abkühlen lassen und öffnen. Das Linsengemüse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gemüsebrühe würzen und abschmecken. Nach Belieben heiße Saiten dazu servieren (plus 4 Fettagen pro Würstchen).

Bärlauch-Spaghetti

Andrea Heilmeyer aus Remshalden

Zutaten für 2 Personen:

200 g Spaghetti
1 Schalotte
400 g Champignons
1/2 Bund Bärlauch (ca. 50 g)
1 TL Olivenöl
8 Cocktailtomaten
1 EL Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer

2

~ 25 Min.

Zubereitung:

Die Spaghetti al dente garen. In der Zwischenzeit die Schalotte hacken, die Champignons in dünne Scheiben und den Bärlauch in Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Champignons und Cocktailtomaten hinzugeben und unter Rühren ca. 4–5 Minuten braten. Spaghetti, Bärlauch und Parmesan mit den Pilzen und den Tomaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Tipp

Bärlauch sollte nur frisch verwendet werden, da er durch Erhitzen wertvolle Geschmacksstoffe verliert und seinen hohen Vitamin-C-Gehalt einbüßt.

Buchtipps



PfundsFit - Das Backbuch

Hanna Renz

Fettarm backen – mit Genussgarantie! Leichte Rezepte für Frühstück, Kaffee und Abendessen

ISBN 978-3-936682-58-8; 14,90 €



Die besten PfundsFit-Rezepte

Lieblingsgerichte von Menschen aus dem Ländle

Hampp Verlag, Stuttgart

ISBN 978-3-936682-17-5; 12,90 €



PfundsFit - Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

Mit Tipps und Informationen rund um eine gesunde Ernährung und die fettarme Zubereitung von Lebensmitteln, einem praktischen Einkaufsplaner und einer ausführlichen Warenkunde.

ISBN: 978-3-936682-52-6; 14,90 €



Ofenschlupfer mit Quark

Gisela Weng aus Leutenbach

Zutaten für 4 Personen:

6 Brötchen, vom Vortag

500 ml Milch, 1,5 % Fett

2 Äpfel

400 g Magerquark

2 EL Zucker

2 Eier

40 g Rosinen

6 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Die Brötchen in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einem Teil der Milch beträufeln, bis sie sich voll gesaugt haben. In einen Topf so viel Wasser geben, dass der Boden maximal 1 cm bedeckt ist. Äpfel schälen und vierteln, in dünne Scheiben schneiden und im Wasser dünsten. Den Magerquark mit der restlichen Milch, der

2

Zubereitung ~ 30 Min.

Backzeit ~ 30 Min.

Elektro

Flüssigkeit des gedünsteten Apfels, dem Zucker und den Eiern verrühren.

Eine Auflaufform mit Wasser ausspülen und die Hälfte der getränkten Brötchenscheiben in der Form verteilen. Die Apfelschnitze und Rosinen daraufgeben und mit den restlichen Brötchenscheiben bedecken. Die angerührte Quarkmasse darübergeben und mit den Semmelbröseln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Den Ofenschlupfer am Ende der Backzeit eventuell mit Folie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.