lecker-leichte

500-KALORIEN Rezepte

KALORIENARME GERICHTE ZUM ABNEHMEN

Reader's Digest

Inhalt

Gesund und fit 6
Gemüse ist die Nummer eins 8

Suppen und Salate 10

Kerbelsuppe mit geräucherter Lachsforelle 13
Rote-Bete-Suppe mit Frischkäse 14
Räucherforellensuppe mit Schmand 17
Ungarische Gulaschsuppe mit Knoblauch 18
Chinesischer Hühnertopf 20
Brokkoli-Pastinaken-Suppe mit Speckstreifen 23
Schichtsalat mit Eiern und Garnelen 24
Kartoffelcreme mit Kaviar 26
Farmersalat mit Lauch und Sellerie 29
Möhren-Apfel-Salat mit Melisse 31
Blattsalate mit Steakstreifen 33
Eichblattsalat mit Feigen und Parmaschinken 34
Lauwarmer Spinatsalat mit Pilzen 36
Spargel-Erdbeer-Salat mit Minze 39

Köstliche Vorspeisen 40

Frühlingszwiebeln im Teigmantel 42
Lachs-Tatar mit Avocado 44
Leichte Gurken-Radieschen-Mousse auf Brunnenkresse 47
Melone mit Parmaschinken 48
Auberginen-Antipasto mit Zucchini 50
Rinder-Carpaccio mit Champignons 52
Cremige Lachspastete mit Meerrettich 55
Hackbällchenspieße mit Aprikosen-Salsa 57
Roastbeef mit grünem Spargel 58
Bruschetta mit Auberginen- und Zucchini-talern 61
Chili-Mozzarella mit Papaya 63
Gegrillte Kräuterseitlinge in Zitronenmarinade 64

Hauptgerichte mit Geflügel und Fleisch 66

Hähnchenbrust mit Orangengemüse 69
Kalbsschnitzel mit Friséesalat 70
Filetsteaks mit Zitronen-Lauch-Sauce 73
Rosmarin-Hühnchen mit gebratenem Knoblauch 74
Schweinefilet mit Bambussprossen und Spinat 76
Hühnchen mit Walnüssen auf chinesische Art 78
Hackbällchen mit Zwiebelsauce 81
Thai-Hühnchen aus dem Wok 83
Hühnerfrikassee mit Gemüse 84
Lammsteaks provenzalische Art 86
Ungarisches Gulasch 89
Schweinebraten mit Apfel-Spekulatiussauce 90
Hühnereintopf mit Gemüse 93
Mediterraner Rindfleischtopf mit Thymian 95
Hähnchenbrust mit Paprika-Aprikosen-Salat 96

Hauptgerichte mit Fisch und Meeresfrüchten 98

Heilbutt im Lauchpäckchen 100
Rotbarbe auf Pistazien-Safran-Risotto 102
Scampi provenzalische Art mit Tomatensauce 105
Schwertfischsteaks mit mexikanischem Salat 106
Fischtopf mit Knoblauch und Tomaten 108
Kartoffel-Thunfisch-Frikadellen mit Frühlingszwiebeln 110
Garnelen-Gumbo mit Bohnen und Speck 113
Fischfilets mit Petersiliensauce 115
Pfefferfisch mit Zitrone und Basilikum 116
Lachs mit Gemüse-Relish 119
Grillfisch mit Zitronenbutter 121
Senf-Honig-Lachs mit Bohnen-Spinat-Stampf 122
Garnelen-Brokkoli-Pfanne mit Brunnenkresse 124
Ofenlachs mit Kartoffeln und Gemüse 126

Vegetarische Gerichte 128

Pastinaken-Gnocchi mit Salbei 130
Tagliatelle mit grüner Sauce 132
Ofengemüse mit Perlgraupen 135
Couscous mit Gemüse 136
Tofubratlinge mit Thai-Dip 138
Gefüllte Paprikaschoten mit Bulgur 140
Zucchinipuffer mit Kurkuma 143
Käse-Lauch-Tarte mit Parmesan 145
Bunte Gemüse-Pilz-Spieße provenzalische Art 146
Auberginen-Lasagne mit Tomatensauce 149
Herbstliches Ofengemüse mit Pilzen 151
Gefüllte Ofenkartoffeln mit Champignons 152
Gemüsepastete mit Kürbis 154
Omelett-Torte mit Gemüse 156

Nachspeisen und Gebäck 158

Nektarinengratin mit Pinienkernen 160
Spanischer Orangen-Mandel-Kuchen 162
Ananassalat mit Sesamkrokant 165
Mohnklößchen mit Mandelbröseln 166
Aprikosentorteletts mit Zitronenthymian 168
Heidelbeer-Trifle mit Schokostreuseln 170
Locker-leichte Zitronensoufflés 173
Kirschterrine mit Ricotta 175
Apfel-Zimt-Torteletts mit Joghurt 176
Schokoladenmousse mit Sahne 179
Umgedrehter Ananaskuchen 181
Pflaumenauflauf mit Teighäubchen 182
Fruchtige Zitronentarte 184
Tiramisu-Eistorte mit Schokoladenlikör 186

Register 188
Impressum und Bildnachweis 192

Rosmarin-Hühnchen mit gebratenem Knoblauch

2 Portionen
2 EL frisch gehackte Rosmarinnadeln
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut (je 300 g)
Für den gebratenen Knoblauch:
60 ml Olivenöl
16 Knoblauchzehen, nicht abgezogen

Zubereitungszeit
55 Minuten

Pro Portion
412 kcal; 32 g Eiweiß; 4 g Kohlenhydrate; 30 g Fett; 4 g Ballaststoffe

1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

2 Für den gebratenen Knoblauch Öl und Knoblauchzehen in eine Auflaufform (23 × 33 cm) geben und mischen, sodass die Zehen gut mit Öl überzogen sind. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten erhitzen, bis das Öl heiß ist.

3 Inzwischen Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen. Die Hähnchenhaut vorsichtig mit den Fingern lockern, aber nicht vom Fleisch lösen. Die Rosmarinmischung unter die Haut reiben.

4 Die Hähnchenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in die Auflaufform legen und 20 Minuten im Backofen garen. Wenden und weitere 20 Minuten braten, bis das Fleisch durchgegart ist. Die Hähnchenbrustfilets mit dem gebratenen Knoblauch servieren. Den Bratensaft darüberträufeln.

Hauptgerichte mit Geflügel & Fleisch

Mediterraner **Rindfleischtopf** mit Thymian

4 Portionen
2 Knoblauchzehen
800 g Rindergulasch (z. B. aus der Schulter)
125 ml Rotwein
3 EL Olivenöl
4–6 Zweige Thymian
1 große rote Paprikaschote
1 große grüne Paprikaschote
1 Zucchini
2 Tomaten
1 Aubergine
1 Zwiebel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
250 ml Rinderbrühe, mehr bei Bedarf

Zubereitungszeit
100 Minuten

Pro Portion
380 kcal; 43 g Eiweiß; 6 g Kohlenhydrate; 18 g Fett; 3 g Ballaststoffe

1 Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer Mischung aus Wein, 1 EL Olivenöl, Thymian und Knoblauch sorgfältig wenden und zugedeckt durchziehen lassen.

2 Die Paprikaschoten putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Aubergine waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

3 Die Auberginenstücke in einer großen Pfanne in 1 EL Olivenöl portionsweise bei mittlerer Hitze braten; auf einen Teller geben. 1 weiteren EL Öl erhitzen und die Paprika darin unter Rühren 2 Minuten braten; herausnehmen. Zum Schluss Zucchini und Zwiebel ebenfalls 2 Minuten braten. Vom Herd nehmen.

4 Das Fleisch mit der Marinade, dem vorgegarten Gemüse, Tomaten und Brühe in einen Schmortopf geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Den Rindfleischtopf aufkochen lassen; zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 1–1½ Stunden schmoren – das Fleisch soll schön mürbe werden. Dabei gelegentlich rühren und, falls nötig, etwas Brühe oder Wasser hinzufügen; Fleisch und Gemüse sollen immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.

6 Den Rindfleischtopf offen noch 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Das Gericht abschmecken und sofort servieren. Als Beilage Weißbrot oder Kartoffeln reichen.

Couscous mit Gemüse

8 Portionen
3 EL natives Olivenöl extra
2 große Zwiebeln, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver
je ½ TL Zimt, Kurkuma, Gewürznelken, Koriander und Ingwer, gemahlen
1 kleine Dose gehackte Tomaten
1,5 l Gemüsebrühe
200 g Kürbisfleisch, gewürfelt
1 Süßkartoffel, geschält, in Stücken
2 Stangen Sellerie, in Scheiben
1 Möhre, geschält, in Stücken
1 Pastinake, geschält, in Stücken
100 g grüne Bohnen, in Stücken
1 Zucchini, in Stücken
1 kleine Dose Kichererbsen
310 g Couscous, 150 g Rosinen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL frisch gehackter Koriander
1 EL Zitronensaft
Chilisauce zum Abschmecken
1–2 EL Orangenblütenwasser

Zubereitungszeit
20 Minuten

Pro Portion
315 kcal; 10 g Eiweiß;
57 g Kohlenhydrate; 6 g Fett;
6 g Ballaststoffe

1 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs darin einige Minuten andünsten. Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Kurkuma, Gewürznelken, Koriander und Ingwer einstreuen; unter Rühren anbraten. Tomaten, Brühe, Kürbis, Süßkartoffel, Sellerie, Möhre, Pastinake und Bohnen zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und 15–20 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Zucchini, abgetropfte Kichererbsen und restlichen Knoblauch untermischen; weitere 15 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Traditionell wird das Gemüse so lange gegart, bis es fast auseinanderfällt. Für einen frischeren Geschmack und zur Schonung der Vitamine sollten Sie das Gemüse aber nur so lange garen, bis es weich ist und noch Biss hat.

3 Inzwischen Couscous und Rosinen in eine große Schüssel geben; 250 ml kochendes Wasser zufügen. Sorgfältig mischen und 5 Minuten bedeckt quellen lassen. Wenn das Gemüse gar ist, 500 ml Schmorflüssigkeit abnehmen und über den Couscous geben. Zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen. Das Gemüse zudecken und von der Kochstelle nehmen.

4 Inzwischen für die Sauce weitere 180 ml Schmorflüssigkeit vom Gemüse abnehmen und in einer Schale mit 1 TL Kreuzkümmel, 2 EL gehacktem Koriander und dem Zitronensaft verrühren. Mit der Chilisauce abschmecken.

5 Das Gemüse gegebenenfalls aufwärmen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und kegelförmig auf einer großen Platte anrichten oder in eine große Schüssel füllen. Mit Orangenblütenwasser beträufeln. Etwas Gemüse darübergeben. Das restliche Gemüse dazu separat reichen. Mit der Sauce sofort servieren.

Heidelbeer-Trifle mit Schokostreuseln

1 ofenfeste ovale Form (26 × 19 cm)
Butter für die Form
2 Eier
100 g Rohrohrzucker
2 Päckchen Vanillezucker
60 g gemahlene geschälte Mandeln
30 g Speisestärke
1 EL Inulin
2 EL Kakaopulver
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
1 EL Puderzucker
2 EL Heidelbeersaft oder -likör
200 g Magerquark
120 g Mascarpone
100 g Sahne
2 EL Schokostreusel oder -raspel

Zubereitungszeit
45 Minuten

Pro Portion
500 kcal; 18 g Eiweiß; 47 g Kohlenhydrate; 27 g Fett; 6,5 g Ballaststoffe

1 Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter fetten. Die Eier mit 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen, dabei nach und nach 50 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker hinzufügen.

2 Mandeln, Speisestärke, Inulin und Kakao in einer Schüssel mischen. Die Mischung vorsichtig unter die Eiercreme heben. Die Masse in der Form verstreichen. Etwa 25 Minuten backen.

3 Inzwischen die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Einige Beeren beiseitelegen, die restlichen mit dem Puderzucker pürieren.

4 Biskuit aus dem Ofen nehmen. Auf ein Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen und den Biskuit auskühlen lassen. Wieder in die Form legen und mit Heidelbeersaft oder -likör beträufeln. Das Püree auf dem Biskuit verstreichen.

5 Quark und Mascarpone mit dem restlichem Zucker (50 g) und dem zweiten Päckchen Vanillezucker cremig rühren. Sahne steif schlagen und (bis auf 2 EL zum Garnieren, siehe unten) unter die Quark-Mascarpone-Creme ziehen. Die Masse über die Heidelbeeren streichen; das Trifle 4 Stunden kalt stellen.

Gewusst wie
Vor dem Servieren das Trifle mit den übrigen Beeren und der restlichen Sahne verzieren. Mit Schokostreuseln oder -raspeln bestreuen.