

Rezepte zum AKTIV & FIT 8 Wochenprogramm

Schinkenrollen

Hauchdünne Scheiben Rinderrohschinken (ca. 3 % Fett) und Lachsschinken (ca. 4 % Fett) vorsichtig, damit die Scheiben nicht zerreißen - mit etwas gepfeffertem Topfen (Magerstufe 0,2 % Fett) bestreichen. Gewaschene und entsprechend zugeschnittene Jungzwiebeln, Gurken oder Tomaten randlich auflegen und einrollen.



© Sistlau

Buntes Omelett

Jungzwiebel in einem Hauch Öl nicht zu heiß anschwenken. In kleine Würfel geschnittene Tomaten hinzufügen. Kurz durcherhitzen, anschließend ein mit einer Prise Rosmarin verquirltes Ei (mit einem kleinen Schuss Sodawasser wird es noch lockerer) hinzufügen und bei geringer Hitze fertig braten. Anrichten - auf dem Foto mit Radieschen serviert - und mit Salz sowie frischem Pfeffer würzen.



© Sistlau

Seelachs mit Gemüse

Zucchini, Karotten und Ingwer in kleine Stücke und Scheibchen schneiden. Jungzwiebel waschen, putzen, längs aufspalten und in kurze (ca. 5 cm) Stücke schneiden. Tomate waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen und schneiden. Gemüse in einem Hauch Öl (z. B. Sesamöl) - Reihenfolge: Knoblauch mit Zucchini und Karotten, dann Tomaten und zuletzt Jungzwiebel - anschwenken, würzen (Kräutersalz, Pfeffer, Chili) und anschließend vom Herd nehmen. Seelachs leicht antauen lassen. In der Pfanne kurz und nicht zu heiß anbraten. Dann mit etwas Sojasauce (hell) ablöschen und mit wenig Wasser angießen. Nur kurz ziehen lassen, damit die Filets nicht zerfallen. Gedünsteten Seelachs mit Gemüse und Reis servieren.



© Sistlau

Thunfischsalat

Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Rapunzel (Feldsalat/Vogerlsalat) waschen und auf Teller anrichten. Dosenthunfisch (ohne Öl) öffnen und Wasser abgießen. In einer Schüssel fein zerteilen und mit Balsamico, Salz, Pfeffer, frisch gepresstem Knoblauch würzen. Jungzwiebel und Tomate untermischen. Etwas stehen lassen, damit die Gewürze sich entfalten können, dann nochmals abschmecken. Auf dem Rapunzel anrichten und mit Vollkornbrot servieren.



© Sistlau

Mozarellasalat

Knackige Salatherzen waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken, gelbe Paprika, Cherrytomaten und Salatgurke fein würfeln sowie Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch feinhacken. Marinade aus Balsamico, wenig Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, frischem Basilikum bereiten. Kalorienarmen Mozzarella würfeln und unter den Salatmix mischen, abschließend mit der Marinade beträufeln und mit Pignoli garnieren.



© Sistlau

Allgemeine Rezepte

Feiner Topfenguglhupf

Zubereitung:

Man rührt 15 dag weiche Butter oder Margarine flaumig und mischt löffelweise 15 dag Zucker, 6 Dotter, etwas abgeriebene Zitronenschale und Vanille ein. Dann fügt man 15 dag völlig trockenen (mit einem Geschirrtuch ausdrücken), krümeligen Topfen bei, außerdem 15 dag geriebene, womöglich geschälte Mandeln und zum Schluß den Schnee der steifgeschlagenen 6 Klar.

Diese Masse füllt man in eine gut ausgebutterte, bemehlte Gugelhupfform oder eine beliebige andere Torten- oder Kuchenform. Sehr fein schmeckt es, wenn man die Form nach dem Bemehlen dicht mit feingeschnittenen Mandeln (Mandelblättchen) ausstreut.

Diese feine Topfenmehlspeise wird bei knapper Mittelhitze – also ja nicht zu heiß – langsam im Rohr gebacken, was eine gute Stunde dauert (Einstichprobe machen! Mit Heißluft auf ca. 165 Grad backen.)

Dann stürzt man den Kuchen vorsichtig und bestreut ihn nach völligem Abkühlen mit Staubzucker. Er zeichnet sich durch ein besonders feines, „kühles“ Aroma aus.

Prager Mohn Gugelhupf

Zubereitung:

Man rührt 15 dag Butter oder Margarine flaumig und gibt nach und nach 15 dag feinen Zucker und 6 Dotter dazu, dann würzt man mit einem Hauch Neugewürz, Zitronenschale und Zimt und mischt 15 dag gemahlene Mohn ein. Zum Schluß hebt man vorsichtig den steifgeschlagenen Schnee der 6 Klar ein, füllt alles in eine gefettete, ausgemehlte Gugelhupfform und bäckt den Gugelhupf bei guter Mittelhitze (Heißluft ca. 175 – 180 Grad backen) etwa 50 Minuten. Er wird besonders hoch, wenn man in den ersten zehn Minuten Backzeit die Rohrtüre einen kleinen Spalt offen läßt. Man kann den Gugelhupf mit Schokolade- oder Zitronenglasur überziehen oder auch nur anzuckern. Dieser Gugelhupf ist eine besonders feine leichte Mehlspeise für festliche Anlässe.

Karotten-Kartoffel-Auflauf

Zutaten:

200g mehliges Kartoffel, 150g Karotten, 50g junge Rucolablätter, 150g Creme fraiche, 1 EL frisch gehackte Gartenkräuter, Meersalz, geriebene Muskatnuss, 40g geriebener Hartkäse, 40g Mozzarella

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale garen. Gemüse in Scheiben schneiden und weich kochen. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Mit Spinat, Gemüse anderen Zutaten und der Hälfte des würfelig geschnittenen Mozzarellas vermischen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Mit dem restlichen Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 15 Minuten goldgelb backen.

Reisnudeln mit Bärlauch und Lachs

Zutaten:

100g Reisnudeln, eine Handvoll Bärlauch, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Sojasauce, 150g dickes Lachsfilet, Chiliflocken

Zubereitung: Die Nudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten quellen lassen, kalt abschrecken. Den Fisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischwürfel darin rundherum anbraten bis sie außen leicht braun, innen aber noch roh sind. Dann nach Belieben Chili dazugeben, kurz mitbraten, danach den grob geschnittenen Bärlauch durchschwenken. Zum Schluss die Nudeln unterheben, erhitzen, einen Spritzer Sesamöl darüber, mit Sojasauce abschmecken.

Rote-Linsen-Gemüse mit gebratener Hühnerbrust

Zutaten: 8 cm Lauch, 1/3 eines roten Paprikas, 50g rote Linsen, Salz, Pfeffer, 1/2 Lorbeerblatt, gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken, 1 EL weißer Balsamico, Olivenöl, 150g Hühnerbrust

Zubereitung:

Lauch in Ringe und Paprika in kleine Stücke schneiden. In Öl anschwitzen, Linsen kurz mitbraten. Lorbeerblatt, Chili und Kreuzkümmel dazu, mit 1/4 l Wasser aufgießen, zugedeckt köcheln lassen bis die Linsen weich sind, aber noch nicht zerfallen. Flüssigkeit evtl. mit etwas Wasser ergänzen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hühnerbrust salzen und pfeffern, dann schön langsam beidseitig in Öl braten, kurz rasten lassen.

Parmesan-Chips

Zubereitung: Parmesan fein reiben, eine beschichtete Pfanne erhitzen, kleine Käse-Häufchen einstreuen, flach ausbreiten (ca. 6 cm im Durchmesser), pur lassen oder mit Kümmel, Oregano oder Cayennepfeffer würzen. Den Käse bei sanfter Hitze schmelzen lassen. Vorsichtig umdrehen, auch auf der zweiten Seite knusprig braten, auf einem Küchentuch überkühlen lassen.

Asiatische Hühnerspießchen mit Zitronengras

Zutaten:

450g faschiertes Hühnerfleisch, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 fein geschnittene Chilischote, 1 EL Curry, 1 TL Koriander, 1 TL Kümmel, 1 Eiklar, 8 Stängel Zitronengras, Reis, gehackte Jungzwiebel

Zubereitung: Fleisch, Zwiebel, Chili und Curry gut vermengen. Koriander, Kümmel und Eiklar einrühren. Masse in 8 Teile teilen. Je einen Stängel Zitronengras mit Masse umhüllen. Spieße in einer Grillpfanne knusprig rösten. Gekochten Reis mit Jungzwiebel vermengen und dazu servieren.

Karibik-Salat

Zutaten:

150g Neuburger, 70g Mango, 20g Grapefruit, 50g Eichblattsalat, 50g Cashewnüsse. Dressing: 1 EL Olivenöl, 4 EL Mangosaft, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Mango und Grapefruit in kleine Würfel schneiden. Die Cashewnüsse hacken. Den Neuburger in 2 cm breite Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten und dem Dressing abmischen.