

Wenig Cholesterin für **mehr** Wohlgefühl.

So halten Sie Herz und Kreislauf fit: Beherzigen Sie die Gesundheitstipps zur Vorbeugung der Arteriosklerose und entlasten Sie Ihren Körper. Für eine individuelle Therapie zur Cholesterinsenkung wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Die ausgewählten köstlichen, fettarmen Rezepte sollen Ihnen auf Ihrem ernährungsbewussten Weg helfen, ohne dass Sie auf das Genießen verzichten müssen. Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß bei der Zubereitung.

Ihre Mylan dura

Entnommen aus:

- *GU Kompass Cholesterin, Edita Pospisil*
- *Low cholesterol-Low fat; E. Döpp, C. Willrich, J. Rebbe erschienen im Gräfe und Unzer Verlag, München*

Mit bester Empfehlung

W.829493, Mai 09

Low fat. Köstlich fettarm genießen.



dura. dauernd günstig.

Tipps und Rezepte für
cholesterinbewusste Ernährung



Mylan dura GmbH · Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

Cholesterinspiegel senken – leicht gemacht

Hat auch Ihnen Ihr Arzt nach einer Blutuntersuchung, die erhöhte Cholesterinwerte auswies, dringend geraten, Ihre Ernährung umzustellen und Ihre Lebensweise zu ändern, um so Folgeerkrankungen vorzubeugen?

Mehr als die Hälfte der über 45jährigen Bundesbürger hat erhöhte Cholesterinwerte. Sie bemerken jedoch nicht, dass Ihre Arterien sich durch fett- und kalkhaltige Ablagerungen zunehmend verengen – Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) ist die häufige Folge und kann bis zum Infarkt oft beschwerdefrei verlaufen.

So beugen Sie vor:

1. Leben Sie cholesterinbewusst – nach neuesten Erkenntnissen heißt das, cholesterin- und fettarm essen und ballaststoffreiche Produkte bevorzugen.

2. Ändern Sie Ihre Lebensweise, betreiben Sie Ausdauersport wie Laufen und Schwimmen und bauen Sie Stress ab.

Beides ist leichter, als Sie denken. Neben dem Schutz der Arterien machen Sie auch noch eine gute Figur.



Erhöhte Blutfettwerte: Gefahr der Arteriosklerose

Cholesterin kann vom Blut nur aufgenommen und transportiert werden, wenn es an Lipoproteine (Fett-Eiweiß-Körper) gebunden ist.

Blutcholesterin stammt zum Teil aus der Nahrung, zu etwa 80 Prozent wird es im Körper hergestellt. Essen Sie zu cholesterinreich, wird die körpereigene Produktion gedrosselt. Gefährlich wird ein erhöhter Wert an *LDL-Cholesterin* (Low-Density-Lipoprotein, das Cholesterin zu den Zellen transportiert). Blutwerte von über 140 mg/dl sind ungünstig. Wünschenswert ist dagegen ein hoher Anteil an *HDL-Cholesterin* (High-Density-Lipoprotein), da es überflüssiges Cholesterin zum Abbau in die Leber bringt.

Richtwerte für normale Blutfette (mg/dl)

Gesamt-Cholesterin	< 200
LDL-Cholesterin	< 160
HDL-Cholesterin	> 40
Verhältnis LDL zu HDL	< 3
Triglyceride	< 200

Quelle: Cholesterin, E. Pospisil, Gräfe und Unzer Verlag 2008

< = kleiner als > = größer als

Die Angaben gelten als Zielwerte: Ungünstigere Blutfettwerte sind akzeptabel, solange keine weiteren Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Diabetes vorliegen.

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, erhöht sich mit steigendem Cholesterinspiegel bedrohlich. Jeder zweite Todesfall ist auf atherosklerotisch bedingte Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Das sind alarmierende Ergebnisse aus Industrieländern, unter denen die Bundesrepublik einen traurigen Spitzenplatz einnimmt. Die Senkung des erhöhten Cholesterinspiegels führt nachgewiesenermaßen zu einer besseren Prognose.

Warten Sie deshalb nicht mit Ihrer Entscheidung: Je eher Sie Ihre Ernährung umstellen und Ihre Lebensweise ändern, desto besser sind Ihre Chancen, gesund alt zu werden.

Blutfette senken – Schritt für Schritt

Reduzieren Sie Ihr Gewicht, wenn Sie übergewichtig sind!

Verteilen Sie Ihre Nahrungszufuhr statt auf 3 große besser auf 5 kleinere Mahlzeiten am Tag, um den Heißhunger, der zum unkontrollierten Essen verführt, nicht entstehen zu lassen! Für einen kleinen Imbiss zwischen den etwas kleineren Hauptmahlzeiten sind frisches Obst und fettarme Milchprodukte besonders gut geeignet.

Erfolgsrezept: Fett sparen

Grundsätzlich gilt: Je fettreicher die Nahrung, desto höher die Blutfette Cholesterin und Triglyceride. Achten Sie vor allem auf „verstecktes“ Fett in Milchprodukten, Fleisch- und Wurstwaren, Torten, Schokolade, Nüssen und Fertiggerichten.

Halten Sie Maß auch bei „sichtbarem“ Fett, das Sie aufs Brot streichen und für die Speisen- und Salatzubereitung verwenden.

Da tierische Fette reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sind, sollen sie besonders eingeschränkt werden.

Pflanzliche Fette dagegen sind cholesterinfrei und reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (mit Ausnahme von Kokos- und Palmkernfett); sie haben die Eigenschaft, erhöhtes LDL-Cholesterin zu senken.



Essen Sie reichlich Kohlenhydrate!

Mindestens die Hälfte Ihrer täglichen Kalorienmenge sollten Sie mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln aufnehmen. Das sind Getreideprodukte wie Brot und Teigwaren, Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Im Vergleich dazu sind Süßigkeiten, Zucker und zuckerreiche Getränke keine besonders wertvollen Kohlenhydrate.

Nutzen Sie die Vorteile pflanzenreicher Kost

Bei einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel in der Nahrung, wie in den Mittelmeerländern, kommen Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur selten vor. Viele Inhaltsstoffe pflanzlicher Nahrungsmittel haben offensichtlich eine schützende Wirkung vor Arteriosklerose, die wir nutzen sollten. Natürliche Cholesterinsenker sind u.a. Ballaststoffe, Vitamin E und C sowie Sojaweiß.

Schränken Sie den Zucker- und Alkoholkonsum ein!

- Beachten Sie, dass in Kuchen, Marmelade, süßen Milchprodukten, vor allem aber in süßen Getränken, versteckter Zucker enthalten ist. Süßen Sie statt mit Zucker oder Honig mit kalorienfreien Süßstoffen.

Bewegen und entspannen Sie sich **regelmäßig!**

Es gibt viele Möglichkeiten, in Ihrem Alltag Bewegung einzubauen

- Treppe statt Lift benutzen
- Abendlicher Gang um den Block
- Fahrradtour ins Grüne
- Regelmäßiges Schwimmen



Geben Sie vor allem das Rauchen auf!

Wenn Sie auf diese Weise mehr Körperbewusstsein erhalten haben, wird es Ihnen leichter fallen, mit dem Rauchen ein für allemal aufzuhören.

Gratis für Sie:

Lesen Sie auch unsere Broschüre **Cholesterin im Griff**. – der umfangreiche Ratgeber für Herz- und Gefäßschutz und Tipps für eine stabile Gesundheit.

Alle Infos unter www.mylan-dura.de



Tipps für Ihre Essgewohnheiten



- Essen Sie nicht jeden Tag **Fleisch**, am besten **nur dreimal pro Woche**. Es sollte nur Beilage und nicht Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeit sein. Essen Sie weniger Wurst. Bevorzugen Sie stets fettarme Sorten, die zwar den gleichen Cholesteringehalt haben wie die fettreichen Sorten, aber wenig Fett und damit wenig gesättigte Fettsäuren.
- Essen Sie mindestens einmal, besser **zweimal pro Woche Seefisch**. Vor allem **Hering, Makrele** und **Lachs** enthalten die blutfettsenkenden Fettsäuren.
- Essen Sie an den **restlichen Tagen der Woche** Hauptgerichte aus **Getreide, Teigwaren, Kartoffeln, Naturreis, Soja, Hülsenfrüchten** und **Gemüse**.
- Ergänzen Sie Ihre Kost **täglich** durch **fettarme Milchprodukte**. Je niedriger deren Fettgehalt, desto weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthalten sie!
- **Verzichten** Sie auf besonders cholesterinreiche Nahrungsmittel wie **Hirn, Innereien, Eier sowie Krustentiere**. Sie sollten pro Tag weniger als 300 mg Cholesterin mit der Nahrung zuführen.
- Belegen Sie Ihr **Brot** (bevorzugt Vollkornbrot) statt mit Wurst öfter mit **pflanzlichen Brotaufstrichen, Magerquarkzubereitungen, magerem Käse** oder **Geflügelsülze**.
- Essen Sie **täglich drei Portionen Gemüse** (gegart, frisch als Rohkost und Salat) und **zwei Stück** (Portionen) **frisches Obst**.
- Naschen Sie lieber ein **wenig Nüsse** oder **Kerne** als Kartoffelchips, Kräcker, Kuchen oder Schokolade.
- Verwenden Sie für die Zubereitung von Speisen und Salaten stets **Pflanzenöle**, als Streichfett **Pflanzenmargarine**.

Steckbrief: Fette

Der durchschnittliche Fettverzehr liegt bei 130 g pro Tag! Das ist viel zu hoch. 65 bis 80 g sind das richtige Maß. An erster Stelle sollte bei „versteckten“ Fetten gespart werden, denn sie sind an dem hohen Fettverzehr am meisten beteiligt.

Versteckte Fette

Versteckte Fette sind überwiegend tierischen Ursprungs und enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die das „böse“ LDL-Cholesterin erhöhen. Das gilt zum kleineren Teil auch für Fette pflanzlicher Herkunft, die beispielsweise in Schokolade und Pralinen (Kakaobutter), Kuchen und Gebäck (Backmargarine) oder in Kartoffelchips (Frittierfett) versteckt sind.

Die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sollte weniger als ein Drittel der Fettmenge pro Tag ausmachen.



Eine genaue Berechnung ist nicht notwendig, wenn Sie sich an folgende Regeln halten:

- Schränken Sie bewusst den Verzehr von tierischen Lebensmitteln ein.
- Bei Lebensmitteln, deren Fett zu mehr als 35% aus gesättigten Fettsäuren besteht (Wurst, Käse), sollten Sie immer die fettarmen Sorten wählen.
- Lebensmittel, die keine fettarme Alternative haben, sollten Sie meiden oder zumindest die Verzehrmenge einschränken.
- Achten Sie darauf, dass Sie täglich nicht mehr als 30 bis 40g verstecktes Fett zu sich nehmen.

Sichtbare Fette

Bei sichtbaren Fetten ist es viel einfacher, die Fettzufuhr im Auge zu behalten. Dabei sind Pflanzenöle und Margarine den tierischen Fetten wie Butter und Schmalz sowie auch pflanzlichen Hartfetten wie Kokosfett vorzuziehen.



In pflanzlichen Fetten dominieren die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle spielen.

Nach heutiger Kenntnis wirken *einfach ungesättigte Fettsäuren* wahrscheinlich auf zweierlei Weise der Arteriosklerose entgegen: Sie senken das „böse“ LDL-Cholesterin und verhindern seine Oxidation. Deshalb soll die tägliche Fettzufuhr vorwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Sie sind besonders in Oliven- und Rapsöl enthalten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (reichlich in Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Soja-, Diät-Öl) sind zum einen essenziell (unser Körper braucht sie, kann sie aber nicht selbst herstellen), zum anderen senken sie auch das „böse“ LDL-Cholesterin. Ihr Anteil sollte jedoch *weniger als ein Drittel* der täglichen Fettmenge ausmachen, da sie sonst auch das „gute“ HDL-Cholesterin senken und die Oxidation von LDL-Cholesterin begünstigen.

Für die Praxis reicht folgende Regel aus:

- Achten Sie darauf, dass Sie täglich nicht mehr als 30 bis 40g sichtbare Fette zu sich nehmen. Das sind etwa 2 Esslöffel Öl (1 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von warmen Speisen, 1 Esslöffel Pflanzenöl mit hohem Gehalt an essenziellen Fettsäuren für Salat) und zwei gestrichene Esslöffel Pflanzenmargarine als Streichfett.



Mit Fett sparen

- *Öl* teelöffelweise verwenden, dabei aromareiches kaltgepresstes Öl wählen. Vorsichtig erhitzen und nicht rauchen lassen. **Nur Olivenöl verträgt Temperaturen bis 200°.**
- *Pfannenrühren* im Wok oder in einer großen Pfanne mit hohem Rand, mit wenig Öl. Gargut unter Wenden **nur kurz garen.**
- *Trocken Sautieren* (fast) ohne Öl in der heißen Pfanne. Der Trick: Das Gargut **bei schwacher Hitze glasig braten** oder kurz bräunen und dabei mit dem Spatel immer wieder lockern.
- *Grillen* in der Grillpfanne. Nur die Pfanne **sparsam mit Öl bepinseln.**
- *Dämpfen* ist superfettarm und schonend. Sie brauchen nur einen gut schließenden Topf und einen **Universal-Dämpf-Einsatz.**
- *Dünsten* im eigenen Saft spart Fett und schont Vitamine: **Je milder die Hitze, um so feiner das Ergebnis.**
- Zum *Braten* von großen Fleischstücken im Backrohr ist **kein Fett, sondern nur Flüssigkeit**, die während der langen Bratzeit öfters nachgefüllt werden muss, notwendig.
- *Saucen* binden mit cholesterinfreiem Johannisbrotkernmehl. **Statt Sahne besser Dickmilch, Joghurt, Buttermilch** oder **fettarme saure Sahne** nehmen.
- *Salatöle* – Für Salat- und Rohkost-Zubereitung sind **Pflanzenöle** mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu bevorzugen (z.B. **Distel-, Soja-, Sonnenblumen, Maiskeim-, Diät-Öl**). Eigene Geschmacksnoten haben dagegen „natives“ Olivenöl sowie kaltgepresste, nicht raffinierte Öle wie Weizenkeimöl, Traubenkern-, Kürbiskern-, oder Walnussöl. Schon **ein paar Tropfen kaltgepresstes Öl** zum geschmacksneutralen Pflanzenöl reichen aus, um Salat und Rohkost einen besonderen Pfiff zu verleihen.

- *Knackig frisch* bleiben Salate und Rohkost, wenn sie zuerst mit Öl vermischt werden und erst dann mit Gewürzen und Essig oder Zitronensaft angemacht werden.

Transfettsäuren vermeiden

Eine wachsende Bedeutung als Killerfett haben Transfettsäuren. Sie entstehen durch hohe Temperaturen oder chemische Härtung von pflanzlichen Fetten und Ölen.

Transfettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und den LDL-Wert und begünstigen in der Folge Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die gefährlichen gehärteten Fette verstecken sich in vielen Fertigprodukten, Pommes Frites, Chips, Fertigsuppen, Backfetten und zahlreichen Margarinen (muss auf der Packung deklariert sein).

Aufgepasst: Durch zu starke Hitze können auch hochwertige ungesättigte Fettsäuren (Pflanzenöle) in schädliche Transfettsäuren umgewandelt werden.



Pro Portion:
103 Kcal. / 3 g Fett
15 g KH / 0 mg Chol

Löwenzahn

mit fruchtiger

mit

Papaya-Vinaigrette

Fenchel

Zutaten für 2 Personen:

100 g Löwenzahn, 1 Fenchelknolle, 1 Papaya, 1/2 Bund Koriandergrün, 1 1/2 TL Olivenöl, 1 EL Apfelessig (Cidre-essig), 3 EL Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer

- ▶ Den Löwenzahn und den Fenchel putzen und waschen.
- ▶ Papaya schälen, halbieren, entkernen und eine Hälfte würfeln. Koriander waschen, trockenschütteln und mit der restlichen Papaya, 1 Teelöffel Öl, Essig und Brühe pürieren.
- ▶ Die Vinaigrette salzen und pfeffern. Die Grillpfanne erhitzen und mit dem restlichen Öl bepinseln.
- ▶ Den Fenchel mit Strunk in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und jede Seite 4 Minuten grillen.
- ▶ Den Fenchel mit Löwenzahn, Vinaigrette und Papayawürfeln anrichten.



Pro Portion:
175 Kcal. / 5 g EW / 4 g Fett
21 g KH / 3 mg Chol

Leichte

verfeinert mit

Möhren-

luftgetrockneten Tomaten

cremesuppe

Zutaten für 2 Personen:

250g Möhren, 100 g Lauch, 1 TL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 2 kleine Lorbeerblätter, 1/2 TL frisch geriebener Ingwer, 1 1/2 TL Majoran, 6 luftgetrocknete Tomaten, 150 g Buttermilch, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 2 TL gehackter Korb

► Die Möhren waschen, schälen und grob klein schneiden; 50 g davon sehr klein würfeln und beiseite stellen. ► Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Nur das Weiße in grobe Ringe schneiden. ► Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und das grob geschnittene Gemüse darin etwa 3 Minuten unter Rühren glasig braten. Die Brühe zugießen und alles aufkochen lassen. ► Lorbeerblätter, Ingwer und Majoran zugeben und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. ► Inzwischen die Tomaten in sehr feine Streifen schneiden. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. ► Die Buttermilch unterrühren und die Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren. ► Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Möhrenwürfel, Tomatenstreifen und Korb bestreut servieren.

► **Buttermilch zum Binden**

Ideal für die cholesterinarme Zubereitung von Cremesuppen als Ersatz für Sahne. Denn 100 g Buttermilch enthalten 1 g Fett, Sahne dagegen 31,7 g und 4 mg Cholesterin, während Sahne 102 mg Cholesterin zu bieten hat.

Pro Portion:
235 Kcal. / 8 g EW / 5 g Fett
39 g KH / 1 mg Chol

Gegrillter

schmeckt mit

grüner

gerösteten Polentascheiben

Spargel

Zutaten für 2 Personen:

2 rote Zwiebeln, 250 ml Gemüsebrühe, Meersalz, 80g Polenta-Vollmaisgrieß, 1 EL gehackte glatte Petersilie, 1 Prise Muskatnuss, 400 g grüner Spargel, weißer Pfeffer, 2 TL Olivenöl

► Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. ► In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen, salzen und den Maisgrieß mit einem Schneebesen langsam unterrühren. Bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren etwa 8 Minuten quellen lassen. ► Petersilie und Muskatnuss unter die Polenta rühren. Die Polenta auf eine Platte geben, mit einem breiten Messer glattstreichen und erkalten lassen. ► Inzwischen den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Dann die Stangen erst quer und dann längs halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die kalte Polenta in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. ► Den Backofen auf 70° vorheizen. Eine Grillpfanne mit Öl einpinseln und bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Polentascheiben darauf legen und bei schwacher Hitze in 2 Portionen je Seite etwa 3 Minuten rösten, dann warm stellen. ► Den Spargel in 2 Portionen je Seite etwa 3 Minuten grillen. ► Den Spargel und die Polenta auf Tellern anrichten und mit gemischtem Salat servieren.

► **Mais für Cholesterinbewusste**

Mais ist sehr ballaststoffreich, ob als frisches Gemüse oder in Form von Mehl oder Grieß aus dem vollen Korn. Für Polenta muss der Grieß grob sein. Sie können den Polentabrei bereits am Vortag zubereiten.

Pro Portion:
95 Kcal. / 4 g EW / 4 g Fett
13 g KH / 0 mg Chol

Sizilianische

mit Kapern

Caponatina

und grünen Oliven



Zutaten für 2 Personen:

1 rote Paprikaschote, 3 reife Tomaten, 1 Aubergine (etwa 250 g), 1 große rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 8 grüne Oliven, 1/2 TL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, 2 EL (große) Kapern, 1 TL Honig, 2 TL Aceto balsamico

► Die Paprikaschote halbieren, von Stielansatz, Kernen und Trennhäutchen befreien. ► Die Tomaten und die Auberginen waschen, von den Stielansätzen befreien und alles in etwa 2 cm große Stücke schneiden. ► Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr klein schneiden. ► Die Oliven entkernen, dann längs vierteln und beiseite stellen. ► Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastücke unter Rühren etwa 1 Minute glasig braten. ► Auberginen untermischen und etwa 2 Minuten mitdünsten. Dann die Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern. ► Alles im Topf zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. ► Oliven und Kapern unter das Gemüse mischen und die Caponatina mit Honig und Essig süßsauer abschmecken. ► Heiß oder lauwarm mit Fladenbrot oder Pellkartoffeln servieren.

Pro Portion:
200 Kcal. / 26 g EW / 4 g Fett
14 g KH / 30 mg Chol

Zander

mit Safran

mit

und Thymian

Fenchel

Zutaten für 2 Personen:

2 Fenchelknollen, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 unbehandelte Orange, 2 TL Olivenöl, 1 g Safranfäden, Meersalz, Pfeffer, 1/2 TL (Zitronen-)Thymian, 2 Zanderfilets (80–100 g, Mittelstück), 1 Frühlingszwiebel

► Die Fenchelknolle waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. ► Die Zwiebeln schälen, halbieren, und in feine Halbringe schneiden. ► Die Orange heiß waschen, abtrocknen und ein Viertel der Schale abreiben. Den Saft auspressen und beiseite stellen. ► 1 Teelöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln und den Fenchel darin unter Rühren bei schwacher Hitze 5 Minuten leicht anbraten. ► Safran, Salz, Pfeffer, Thymian, Orangenschale und Orangensaft untermischen und das Gemüse 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren offen garen. ► Inzwischen das Zanderfilet mit dem restlichen Öl bestreichen, salzen und pfeffern. ► Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und samt Grün klein schneiden. ► Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Fisch darauf bei schwacher Hitze je Seite etwa 4 Minuten grillen. ► Das Zanderfilet auf dem Fenchelgemüse anrichten, mit Frühlingszwiebel bestreut servieren. Dazu passt Hirse, Reis oder gegrillte Kartoffeln.

► Zander fettarm zubereiten

Zanderfilet ist zart und mager, 100 g Zander haben nur einen Fettgehalt von 0,7 g. Für Cholesterinbewusste ist eine fettarme Garmethode wichtig. Der zarte Fisch schmeckt hervorragend.



Pro Portion:
182 Kcal. / 23 g EW / 4 g Fett
12 g KH / 45 mg Chol

Schwarzwurzel-

mit knusprigen Putenstreifen

Gemüse

und Birnen

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine rote Zwiebel, 200 g Rosenkohl, 200 g Schwarzwurzel, 1 TL Sonnenblumenöl, Meersalz, Pfeffer, 1 Prise Kümmel, 150 g Putenbrust, enthäutet, 1 Birne (Williams), 1 TL Walnussöl

- ▶ Die Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Schwarzwurzeln (mit Handschuhen) schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. 1/2 Teelöffel Öl erhitzen. ▶ Die Zwiebeln und Schwarzwurzeln darin bei schwacher Hitze 3 Minuten leicht anbraten. ▶ Rosenkohl untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. ▶ Das Gemüse weitere 5 Minuten zugedeckt dünsten. ▶ Die Putenbrust in Streifen schneiden und pfeffern. ▶ Das restliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. ▶ Die Putenstreifen darin 5 Minuten goldbraun braten und salzen, dann warm stellen. ▶ Die Birne heiß waschen, eventuell schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. ▶ Die Birnen unter die Schwarzwurzeln mischen. Das Walnussöl unterrühren. ▶ Das Gemüse weiter 3 Minuten dünsten, abschmecken. Mit Putenstreifen anrichten und mit Rosmarin gewürzten Backofenkartoffeln servieren.

Putenbrust vielseitig verwendbar

Enthäutet spielt sie in der cholesterinarmen Küche eine besonders große Rolle. Denn 100 g Putenbrust enthalten nur 1 g Fett und 60 mg Cholesterin. Geschnetzelt und kurz angebraten passt Putenbrust zu nahezu allen Gemüsegerichten und Salaten.

Pro Portion:
295 Kcal. / 5 g EW / 2 g Fett
63 g KH / 2 mg Chol

Beerengrütze

erfrischend

mit Milchreis

fruchtig und kalorienarm

Zutaten für 2 Personen:

300 g gemischte Beeren, frisch oder tiefgekühlt, 100 g Sauerkirschen (aus dem Glas), 2 Prisen Bourbon-Vanillepulver, 2 EL Honig nach Belieben, 2 g Johannisbrotkernmehl, 50 g Rundkornreis (Avorio), 170 ml fettarme Milch, 1 TL geriebene Zitronenschale, Meersalz, 3 EL Ahornsirup, 1 1/2 TL Zimtpulver

- ▶ Frische Beeren waschen, verlesen und abtropfen lassen, tiefgekühlte langsam auftauen lassen. ▶ Die Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Davon 100 ml in einem Topf mit 1 Prise Vanille aufkochen lassen und nach Belieben mit Honig abschmecken. ▶ Die Kirschen und Beeren darin aufkochen und 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. ▶ Zum Binden das Johannisbrotkernmehl einrühren. Die Grütze zum Abkühlen beiseite stellen. ▶ Den Backofen auf 150° vorheizen. ▶ Den Reis zusammen mit der Milch, der restlichen Vanille, Zitronenschale und Salz in einen ofenfesten Topf geben. Aufkochen lassen und den Reis etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen. ▶ Den Reis im Backofen (Mitte) nach Packungsanweisung 30 – 40 Minuten quellen lassen. ▶ Den Milchreis mit Ahornsirup und Zimt vermischen. Milchreis in eine Savarinform geben, auf Teller stürzen und in die Mitte Beerengrütze füllen.

Gut vorbereiten

Grütze und Milchreis, beides ballaststoffreich, schmecken lauwarm oder kalt und können Stunden vor dem Servieren oder am Vortag zubereitet werden.

Die Grütze ist fettfrei und schmeckt als Ultra-Light-Dessert auch ohne Milchreis.