

Beliebte **Klassiker** *light*

120 Lieblingsrezepte
kalorienarm gekocht



Ein **eBalance** -Kochbuch

Dieses Kochbuch ist in Zusammenarbeit mit dem
Gastronomieunternehmen DSR entstanden.

© 2013

AT Verlag, Aarau und München

Nach einer Idee von Wolfgang Frei

Lektorat: Petra Holzmann, Monika Schmidhofer

Fotos: Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-681-7

www.at-verlag.ch

Inhalt

7	Vorwort	25	Apéro und Vorspeisen
8	Das Prinzip von eBalance	41	Kleine Gerichte und Salate
8	Gesundes Gewicht: BMI-Formel und Bewertungsskala	67	Suppen
9	Der tägliche Energiebedarf	83	Hauptspeisen und Eintopfgerichte
9	9 Was ist ein realistisches Ziel?	127	Desserts und süsse Gerichte
11	Menügestaltung und Portionengrössen	151	Grundrezepte
11	11 Zwei, drei oder fünf Mahlzeiten?	179	Anhang
11	11 Wie gross ist eine Portion?	180	180 Produktglossar
13	13 Wie viele Kalorien hat ...?	182	182 Rezeptverzeichnis
14	14 Das Tellermodell für die leichte Menügestaltung	184	184 Adressen
14	Kochen für die ganze Familie		
15	15 Die gesunde Menügestaltung für den Familientisch		
16	Kalorienarmes Kochen		
16	16 Wiegen und Messen		
16	16 Küchengeräte und Kochzubehör		
17	Kaloriensparen beim Kochen – ein Schnellkurs		
19	Zubereitungsmethoden: Tricks und Tipps		
19	19 Garen im Dampf		
20	20 Braten		
21	21 Saucen		
22	22 Die Kunst, kalorienarm zu süssen		
23	Spezialkostformen		
23	Masseinheiten		

Eier-Canapés

1 Portion: 245 statt 480 Kalorien

So wurde gespart: Kein Butteraufstrich, Magerquark und Sauermilch statt Mayonnaise, Grahambrot statt Weissmehl-Toastbrot.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 4 Portionen

120 g Magerquark
2 EL Sauermilch, 12 % Fett
1 EL Currypulver
1 EL Senf
Salz
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
4 hart gekochte Eier, grob gehackt
4 Scheiben Grahambrot
4 Cornichons
nach Belieben Kerbel oder Dill zum Garnieren

Quark, Sauermilch, Curry, Senf, Salz und den fein geschnittenen Schnittlauch in einer Schüssel verrühren. Die gehackten Eier daruntertermischen.

Die Brotscheiben leicht tosten und auskühlen lassen. Die Eiermasse gleichmässig auf den Toastbrotscheiben verteilen und diese diagonal halbieren. Die Cornichons halbieren und fächerartig einschneiden. Die Canapés mit den Cornichons und nach Belieben mit Kerbel oder Dill garnieren.

1 Portion (174 g) = 245 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	26 %	16 g
Kohlenhydrate	43 %	27 g
Fett	31 %	8 g

Auf einen Blick

vegetarisch

Thon-Canapés

1 Portion: 225 statt 370 Kalorien

So wurde gespart: Kein Butteraufstrich, Sauermilch statt einem Teil Mayonnaise, ölfreier Thunfisch, Vollkornbrot statt Weissmehl-Toastbrot.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Portionen

1 hart gekochtes Ei
2 Dosen Thunfisch, in Salzwasser (à 155 g), abgetropft
180 ml Sauermilch, 12 % Fett
1 TL Senf
½ TL milder Kräuteressig
1 EL fettreduzierte Mayonnaise (light)
½ Bund Schnittlauch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
130 g Vollkorn-Baguette (frisch oder Frischback) oder Vollkorn-Toastbrot
einige Salatblätter (z. B. Kopfsalat)

Das hart gekochte Ei und den Thunfisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Sauermilch, Senf, Essig und Mayonnaise verrühren. Den Schnittlauch fein hacken und unter die Thunfischcreme rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben mit Salatblättern belegen und mit dem Aufstrich bestreichen.

Tipp: Die Mischung schmeckt auch ausgezeichnet mit fein gehackter Schalotte und Petersilie zubereitet.

1 Portion (135 g) = 223 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	30 %	17 g
Kohlenhydrate	27 %	15 g
Fett	43 %	10 g



Gemüseterrine auf Tomatenvinaigrette

1 Portion: 135 statt 350 Kalorien

So wurde gespart: Magerquark statt Crème fraîche. Die Sauce mit wenig Olivenöl, dafür mit Gemüsebouillon.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: 3 Stunden

Für 4 Portionen

Terrine:

1 Karotte

200 g Broccoli

100 ml fettfreie Gemüsebouillon

3 Blatt Gelatine

250 g Magerquark

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vinaigrette:

1½ EL Olivenöl

1½ EL fettfreie Gemüsebouillon

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL weisser Balsamicoessig

Meersalz, weisser Pfeffer aus der Mühle

100 g frische Tomaten, in Würfel geschnitten

einige Zweige Basilikum

Für die Terrine das Gemüse rüsten, die Karotte klein würfeln, den Broccoli in kleine Röschen teilen und beides in Salzwasser weich kochen. Die Gemüsebouillon erwärmen, die eingeweichte Gelatine darin auflösen, etwas abkühlen lassen und mit dem Quark vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen, das Gemüse mit der Quarkmasse mischen und in die Form füllen. Dann die Terrine 3 Stunden kühl stellen.

Für die Vinaigrette Olivenöl, Gemüsebouillon, Senf und Essig vermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann die Tomatenwürfel begeben.

Die ausgekühlte Terrine stürzen, in Tranchen schneiden und anrichten. Die Tomatenvinaigrette dazu servieren und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

1 Portion (204 g) = 135 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	37 %	12 g
Kohlenhydrate	20 %	7 g
Fett	43 %	6 g

Auf einen Blick

glutenfrei



Fischterriner

1 Portion: 205 statt 600 Kalorien

So wurde gespart: Halbfett- statt Vollfett-rahm, Magerquark und fettreduzierter Frischkäse statt Doppelrahmfrischkäse.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kühlzeit: 3 Stunden

Für 6 Portionen

1 Zucchetti (ca. 250 g)
1 Karotte, geschält
6 Blatt Gelatine
200 g geräucherter Heilbutt
200 g geräucherte Forelle
2 Sardellenfilets
100 ml Halbrahm
200 g Magerquark
100 g fettreduzierter Frischkäse
1 TL eingelegter grüner Pfeffer
½ Bund Dill
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Zitronensaft

Zucchetti und Karotte mit einem scharfen Messer oder mit dem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben ganz kurz im siedenden Salzwasser blanchieren, abgiessen und abtropfen lassen. Ein Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in der Grösse der Terrinenform von 750 ml Inhalt mit den Zucchettischeiben belegen. Dann die Folie in die Form legen.

Die Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Fische wenn nötig entgräten, mit Halbrahm, Magerquark und Frischkäse pürieren und durch ein grobes Sieb streichen. Grünen Pfeffer und Dill hacken und unter die Fischmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Gelatine tropfnass in einer kleinen Pfanne bei milder Hitze auflösen und vorsichtig unter die Fischmasse rühren. Die Hälfte der Masse in die vorbereitete Terrinenform füllen und 5 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Die ausgekühlten Karottenscheiben darauflegen, mit der übrigen Fischmasse abdecken und glatt streichen. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Tipp: Aus einigen Karottenscheiben mit Backförmchen Herzen oder Sterne ausstechen und die Terrine vor oder nach dem Auskühlen damit verzieren.

1 Portion (190 g) = 203 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	52 %	26 g
Kohlenhydrate	9 %	4 g
Fett	39 %	9 g

Auf einen Blick

glutenfrei

Crevettencocktail

1 Portion: 100 statt 340 Kalorien

So wurde gespart: Fettreduzierte Mayonnaise und Blanc battu statt normale Mayonnaise.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 4 Portionen

250 g Crevetten, geschält, gekocht

2 EL fettreduzierte Mayonnaise (light)

2 EL Ketchup

1 EL Tomatenpüree

½ TL Balsamicoessig

4 EL Blanc battu, 0,2 % Fett

1 Prise Currypulver

1 EL Cognac

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

3 Tropfen Tabasco

nach Belieben einige Salatblätter oder Petersilie zum Anrichten

Alle Zutaten, ausser den Crevetten, mit dem Schwingbesen zu einer glatten Masse verrühren. Die Crevetten mit der Sauce mischen und auf Salatblättern oder in einem Glas anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

1 Portion (101 g) = 99 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	56 %	14 g
Kohlenhydrate	14 %	3 g
Fett	21 %	2 g
Alkohol	9 %	1 g

Auf einen Blick

glutenfrei

Lachstatar auf Blattsalat-bouquet

1 Portion: 120 statt 500 Kalorien

So wurde gespart: Joghurt und Magerquark statt Crème fraîche.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Portionen

250 g Rauchlachs
2 Zweige frischer Dill
80 g Salatgurke
1 EL Magerjoghurt nature
1 EL Magerquark nature
½ EL frischer Zitronensaft
Meersalz, weisser Pfeffer aus der Mühle
120 g gemischter Blattsalat, gewaschen, trocken geschleudert

Den Rauchlachs und den Dill ganz fein hacken. Die Gurke schälen, entkernen und in sehr kleine Würfelchen (Brunoise) schneiden.

Joghurt, Quark und Zitronensaft vermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Lachs, Dill und Gurke vorsichtig untermischen.

Den Blattsalat auf den Tellern anrichten. Aus dem Lachstatar mit einem Glacelöffel Nocken abstechen und auf den Blattsalat setzen. Mit einer Salatsauce nach Belieben beträufeln (siehe Seite 153).

1 Portion (124 g) = 118 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	51 %	15 g
Kohlenhydrate	5 %	1 g
Fett	44 %	6 g

Auf einen Blick

glutenfrei

Lachsmousse

1 Portion: 130 statt 330 Kalorien

So wurde gespart: Magerquark oder Blanc battu statt Mascarpone oder Doppelrahm-frischkäse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: 45 Minuten

Für 4 Portionen

2 Blatt Gelatine
200 g Rauchlachs
200 g Magerquark oder Blanc battu, 0,2 %-Fett
2 TL Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
einige Salatblätter (z. B. Löwenzahn- oder Nüssli-salat), gewaschen, trocken geschleudert

Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen und ausdrücken.

Den Rauchlachs in kleine Würfel schneiden und mit Quark und Zitronensaft fein pürieren. Das Püree leicht erwärmen (lauwarm). Drei Viertel des Schnittlauchs daruntermischen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die ausgedrückte Gelatine gleichmässig unter die Masse mischen. 45 Minuten kühl stellen.

Den Salat auf Tellern anrichten. Mit 2 Esslöffeln Nocken von der Lachsmousse abstechen und auf dem Salat anrichten. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen.

1 Portion (112 g) = 128 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	60 %	19 g
Kohlenhydrate	8 %	2 g
Fett	32 %	4 g

Auf einen Blick

glutenfrei



Gefüllte Eier auf Salatbett

1 Portion: 145 statt 440 Kalorien

So wurde gespart: Saurer Halbrahm und Magerquark statt Mayonnaise.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Für 4 Portionen

4 Eier

2 EL Magerquark, nature

2 EL saurer Halbrahm

2 TL Senf, mittelscharf

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Paprika, gemahlen

1 kleine Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

Salatbett:

2 kleine Karotten

200 g Romanesco-Röschen, tiefgekühlt

160 g Kefen

200 ml fettfreie Gemüsebouillon

Salatsauce nach Wahl (siehe Seite 153ff.)

4 Radieschen

180 g Blattsalat nach Marktangebot

Die Eier 10–12 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen und längs halbieren. Das Eigelb mit einem Teelöffel herausheben, fein hacken und mit Quark, Halbrahm, Senf und den Gewürzen gut vermischen. Zwiebel und Schnittlauch sehr fein hacken und unterrühren. Die Eimasse in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen und in die Eihälften spritzen.

Für das Salatbett die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und mit Romanesco-Röschen und Kefen in der Gemüsebouillon bissfest kochen. Das Gemüse lauwarm mit einer Salatsauce nach Wahl vermischen.

Die Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und am Schluss zum Salat geben. Zwei Teller mit Blattsalat und dem gekochten Gemüse auslegen und die gefüllten Eier darauf anrichten.

1 Portion (282 g) = 144 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	30 %	11 g
Kohlenhydrate	19 %	7 g
Fett	51 %	8 g

Auf einen Blick

vegetarisch

glutenfrei





KLEINE GERICHTE UND SALATE



Poulet-Wraps

1 Portion (280 g): 345 statt 620 Kalorien

So wurde gespart: Sauermilch statt Doppelrahmfrischkäse, Viertelfett- statt Vollfettkäse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen

Füllung:

1 rote Peperoni

1 Karotte

1 rote Zwiebel

1 TL Paprikapulver

½ Prise Cayennepfeffer

1 TL Oregano, getrocknet

1 TL Olivenöl

400 g Pouletbrust, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe

4 Wrap-Tortillas

4 TL Viertelfettkäse, gerieben

150 ml Sauermilch, 12 % Milchfett

2 TL Balsamicoessig

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

20 g Rucola oder 4 Blätter Eisbergsalat, gewaschen

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Peperoni vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotte schälen und grob raffeln. Die Zwiebel fein würfeln. Paprika, Cayennepfeffer und Oregano vermengen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit Olivenöl auspinseln und das Fleisch anbraten. Wenn die Poren geschlossen sind, Gewürzmischung und Zwiebel beifügen, den Knoblauch dazupressen und salzen. Die Peperoni und die geraffelten Karotten dazugeben und nur ganz kurz mitbraten. Die Füllung warm stellen.

Die Tortilla-Fladen mit je einem Teelöffel Reibkäse bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und den Käse im vorgeheizten Backofen kurz schmelzen lassen (nicht backen!).

Die Sauermilch mit dem Balsamicoessig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortilla-Fladen mit Salat belegen und mit dem Dressing sparsam bestreichen. Die Füllung daraufgeben und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Die Tortillas aufrollen und in Klarsichtfolie wickeln, damit sich die Rolle nicht wieder öffnet. Kurz ruhen lassen. Zum Schluss mit einem scharfen Sägemesser in der Mitte schräg durchschneiden und die Klarsichtfolie etwas zurückschieben.

Tipp: Diese Wraps werden lauwarm oder kalt gegessen. Sie eignen sich auch gut als Lunch zum Mitnehmen.

1 Portion (278 g) = 345 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	35 %	30 g
Kohlenhydrate	33 %	28 g
Fett	32 %	12 g



Frischkäse-Wraps

1 Portion (405 g): 550 statt 920 Kalorien

So wurde gespart: Hüttenkäse und fettreduzierter Frischkäse statt Doppelrahmfrischkäse, Viertelfett- statt Vollfettkäse.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 Tomaten

½ Bund Basilikum

400 g fettreduzierter Frischkäse

(z. B. Philadelphia Balance)

400 g Hüttenkäse

2 TL Senf

1 TL Balsamicoessig

4 EL Viertelfettkäse, gerieben

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Wrap-Tortillas

4 Blätter Eisbergsalat

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten halbieren, entkernen und fein schneiden. Das Basilikum fein hacken. Frischkäse und Hüttenkäse verrühren, Zwiebeln, Basilikum, Tomaten, Senf, Essig und Reibkäse dazugeben und zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tortilla-Fladen mit Eisbergsalat belegen, die Füllung daraufgeben und gleichmässig verstreichen. Die Tortillas aufrollen und in Klarsichtfolie wickeln, damit sich die Rolle nicht wieder öffnet. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Schluss mit einem scharfen Sägemesser in der Mitte schräg durchschneiden und die Klarsichtfolie etwas zurückschieben.

Tipp: Anstelle von Eisbergsalat kann man auch Rucola nehmen, dann wird der Wrap weniger feucht. Die Kalorienzahl ändert sich dadurch nicht.

1 Portion (405 g) = 550 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	23 %	32 g
Kohlenhydrate	38 %	51 g
Fett	39 %	23 g

Auf einen Blick

vegetarisch

Sandwich mit Grillgemüse und Feta

1 Portion: 325 statt 430 Kalorien

So wurde gespart: Kein Butteraufstrich, wenig Öl, fettreduzierter Feta, Vollkornbrötchen statt Ciabatta-Brot.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 1 Portion

½ Zucchini

¼ Aubergine

½ TL Olivenöl

70 g fettreduzierter Feta (light)

wenig Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise getrockneter Thymian

1 Vollkornbrötchen (100 g)

Zucchini und Aubergine in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Olivenöl auspinseln. Das Gemüse darin anbraten oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (ca. 3 Minuten beidseitig) grillieren, danach erkalten lassen.

Den Feta in feine Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Das Vollkornbrötchen einschneiden, aufklappen und nach Belieben toasten. Mit Gemüse und Feta füllen.

1 Portion (301 g) = 326 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	27 %	22 g
Kohlenhydrate	42 %	34 g
Fett	31 %	11 g

Auf einen Blick

vegetarisch

Pumpernickel-Sandwich mit Hüttenkäse und Karotten

1 Portion: 450 statt 700 Kalorien

So wurde gespart: Wenig Halbfettbutter statt reine Butter, Hüttenkäse statt Doppelrahmfrischkäse.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 1 Portion

100 g Karotten (ca. 1–2 Stück)

125 g Hüttenkäse nature

Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Scheiben Pumpernickel

5 g Halbfettbutter

½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten,

oder 20 g Kresse

Die Karotten schälen, fein reiben und mit dem Hüttenkäse mischen. Mit Meersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Pumpernickelscheiben mit der Halbfettbutter bestreichen und die Hüttenkäsemischung auf zwei Scheiben verteilen. Mit Schnittlauch oder Kresse bestreuen und jeweils mit einer Scheibe Pumpernickel abdecken.

Hinweis: Wenn die Sandwiches sofort gegessen werden, kann die Butter weggelassen werden. Als Lunch zum Mitnehmen oder für einen späteren Genuss würden sie ohne Butter aber aufweichen.

Tipp: Ergänzt mit einer frischen Frucht ergibt dies eine vollwertige Mahlzeit. Ideal auch zum Mitnehmen.

1 Portion (379 g) = 449 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	23 %	26 g
Kohlenhydrate	58 %	63 g
Fett	19 %	9 g

Auf einen Blick

vegetarisch



Käsebrot

1 Portion: 210 statt 570 Kalorien

So wurde gespart: Kein Butteraufstrich, Viertelfett- statt Vollfettkäse, Vollkornbrot statt Weissbrot.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Für 2 Portionen

2 EL Magerquark
1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
70 g Bündner Bergkäse, viertelfett
2 Scheiben Vollkorn- oder Ruchbrot
2 Gewürzgurken

Den Magerquark mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse hobeln oder mit der Röstiraffel reiben und unter den Quark mischen.

Die Brotscheiben mit der Quark-Käse-Masse bestreichen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen.

Tipp: Anstelle der Gewürzgurken kann auch eine Tomate verwendet werden.

1 Portion (152 g) = 212 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	35 %	18 g
Kohlenhydrate	45 %	24 g
Fett	20 %	5 g

Auf einen Blick

vegetarisch

Zwiebel-Käse-Kuchen

1 Portion: 450 statt 750 Kalorien

So wurde gespart: Pizzateig mit wenig Fett statt Kuchenteig, Magermilch statt Vollrahm, Viertelfett- statt Vollfettkäse.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Für 3 Portionen (pro Person $\frac{1}{3}$ Wähe)

500 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 Apfel (z. B. Boskop)
1 Bund Schnittlauch
2 Eier
120 g Viertelfettkäse, gerieben
200 ml Magermilch, 0,5 % Milchfett
Meersalzpulver, Muskatnuss und Paprika
250 g Pizzateig eBalance (siehe Seite 152)
oder 250 g fertiger Pizzateig, rund ausgewallt
(ergibt ein Plus von 50 kcal pro Portion!)

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch hacken, im Olivenöl knapp weich dünsten und abkühlen lassen. Den Apfel dazureiben. Den Schnittlauch fein schneiden, mit Eiern, Käse, Milch und den Gewürzen daruntermischen. Den Pizzateig auf ein Blech legen. Die Zwiebel-Käse-Mischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Rille 30–35 Minuten backen.

1 Portion (442 g) = 451 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	26 %	29 g
Kohlenhydrate	47 %	53 g
Fett	27 %	13 g

Auf einen Blick

vegetarisch



Walliser Käseschnitte

1 Portion: 360 statt 950 Kalorien

So wurde gespart: Keine Butterflocken, Viertelfett- statt Vollfettkäse, Fettrand beim Schinken entfernen, weniger Wein, Ruch- statt Weissbrot.

1 Portion (174 g) = 359 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	33 %	30 g
Kohlenhydrate	29 %	26 g
Fett	33 %	13 g
Alkohol	5 %	3 g

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 1 Portion

1 Scheibe Ruchbrot (ca. 70 g)
2 EL trockener Weisswein
40 g rezenten Käse (z. B. Rustico oder Rezenzo),
viertelfett, grob geraffelt
1 kleines Ei (ca. 50 g), verklopft
geriebene Muskatnuss, schwarzer Pfeffer aus
der Mühle, Paprikapulver
20 g Walliser Rohschinken, ohne Fettrand
einige Zwiebelringe
1 Gewürzgurke

Das Brot in eine kleine Portionen-Auflaufform geben und mit dem Weisswein beträufeln.

Käse und Ei mischen, mit Muskat, Pfeffer und Paprika würzen.

Den Rohschinken und die Käsemasse auf das Brot geben, mit Zwiebelringen belegen. Den Backofengrill auf mittlere Hitze vorheizen (Unterhitze und Obergrill). Die Käseschnitte etwa 12–15 Minuten goldbraun backen. Mit der Gewürzgurke garniert servieren.



Quiche Lorraine

1 Portion: 345 statt 1020 Kalorien

So wurde gespart: Kuchenteig mit wenig Fett, Saucen-Halbrahm und Milch statt Vollrahm, magere Speckwürfelchen, Viertelfett- statt Vollfettkäse.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Für 4 Portionen (pro Person jeweils $\frac{1}{4}$ der Quiche, berechnet für ein Blech von 32 cm Durchmesser)

150 g magere Speckwürfelchen

320 g Kuchenteig eBalance (siehe Seite 152)

1 Stange Lauch

Guss:

2 Eier

200 ml Milchdrink, 2,8 % Fett

1 EL Saucen-Halbrahm

$\frac{1}{2}$ TL Maizena

4 EL Viertelfettkäse, gerieben

frisch geriebene Muskatnuss, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

Den Backofen auf 220 Grad (Unter-/Oberhitze) vorheizen.

Den Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Auf Haushaltspapier abtropfen und auskühlen lassen.

Den Teig direkt auf dem Backpapier etwa 3 mm dünn rund auswallen und mit dem Backpapier auf ein Kuchenblech legen, gut andrücken. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Die Speckwürfelchen auf dem Teigboden verteilen, etwas andrücken.

Den Lauch waschen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Gleichmässig auf dem Teigboden verteilen.

Für den Guss Eier, Milch, Halbrahm, Maizena und Käse verrühren. Den Guss würzen und sorgfältig über Speckwürfel und Lauch giessen. Die Quiche sofort auf der untersten Rille in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen. Dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten fertig backen.

Tipp: Den Lauch vor dem Backen kurz dünsten und auskühlen lassen. So bekommt er beim Backen weniger braune Spitzen. Die Zubereitungszeit verlängert sich dadurch um rund 15 Minuten.

1 Portion (213 g) = 346 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	25 %	21 g
Kohlenhydrate	40 %	34 g
Fett	35 %	13 g



Beefsteak Tatar mit Dijonsenf

1 Portion: 210 statt 350 Kalorien

So wurde gespart: Kein Öl, weniger Ketchup.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Für 4 Portionen

400 g mageres rohes Rindsfilet
2 Sardellenfilets
50 g Essiggurke (1 Stück)
1 Schalotte
20 g kleine Kapern, in Essig eingelegt
½ Bund Petersilie
2 frische Eigelb (Bio-Eier)
2 EL Dijonsenf
4 EL Ketchup
6 cl Cognac
1–2 Tropfen Tabasco
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Das Rindsfilet mit einem scharfen Messer ganz fein hacken (oder vom Metzger hacken lassen, aber nicht mit der Maschine) und bis zur Weiterverwendung kühl stellen.

Die Sardellenfilets kalt abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Essiggurke, Schalotte, Kapern, Sardellenfilets und Petersilie fein hacken und mit dem gehackten Rindfleisch vermengen. Eigelb, Senf, Ketchup und Cognac zu einer Sauce rühren und zum Fleisch geben. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Das Fleisch auf Tellern zu rundem Beefsteak Tatar formen und glatt streichen.

Tipp: Dazu passt getoastetes Vollkornbrot und ein bunter Saisonsalat.

1 Portion (174 g) = 212 kcal

Nährwert in	Prozent	g/Portion
Protein	49 %	26 g
Kohlenhydrate	8 %	4 g
Fett	27 %	6 g
Alkohol	16 %	5 g

Auf einen Blick

laktosearm

glutenfrei



Rezeptverzeichnis

Apéro und Vorspeisen

Canapés, Eier- 30
Canapés, Thon- 30
Crevettencocktail 35
Fischterrine 34
Gefüllte Eier auf Salatbett 38
Gemüseterrine auf Tomatenvinaigrette 32
Grissini 26
Lachsmousse 36
Lachstatar auf Blattsalatbouquet 36
Schinkenkräpfen 28
Wurstweggen 29

Kleine Gerichte

Beefsteak Tatar mit Dijonsenf 54
Käsebrot 48
Käseschnitte, Walliser 50
Quiche Lorraine 52
Sandwich mit Grillgemüse und Feta 45
Sandwich, Pumpernickel- mit Hüttenkäse
und Karotten 46
Wraps, Frischkäse- 44
Wraps, Poulet- 42
Zwiebel-Käse-Kuchen 48

Salate

Caesar Salad 56
Griechischer Salat 58
Kartoffelsalat mit Kefen 62
Reissalat 64
Russischer Salat 63
Salade niçoise 60
Teigwarensalat Caprese 59

Suppen

Bündner Gerstensuppe 76
Fischsuppe 71
Gazpacho 76
Gelberbssuppe 79
Gulaschsuppe, Ungarische 70
Kürbissuppe mit Kürbiskernen 74
Linsensuppe mit Ingwer 78
Magic Soup 68
Minestrone 75
Spinatpüreesuppe 72
Zwiebelsuppe, gratiniert 80

Hauptspeisen und Eintopfgerichte

Äplermagronen mit Zwiebeln 84
Auberginen-Piccata 92
Cordon bleu 112
Crêpes mit Champignonfüllung 108
Crêpes mit Schinken-Frischkäse-Füllung 107
Crêpes mit Spinat 110
Döner Kebab mit Lammfleisch 118
Gehacktes mit Hörnli und Apfelmus 86
Hackbraten 116
Hackfleischkugeln mit Peperoni-Tomaten-
Sauce 117
Hamburger 114
Hörnliauflauf mit Schinken 87
Kabiswickel (Kohlrouladen mit Hackfleisch) 104
Kalbsvoressen 120
Kartoffel-Gemüse-Gratin 102
Kartoffelkuchlein 96
Kartoffel-Kürbis-Püree 100
Kartoffelstock klassisch 100
Kürbisgratin 106
Lasagne 88
Milchschinkli im Brotteig 111
Ofenrösti 96
Piccata alla milanese 111
Pizza Fiorentina 89
Pizza-Kartoffeln 98
Ramequin (Brot-Käse-Auflauf) 90
Rindfleischvögel 121

Rippli mit Sauerkraut 124
Sauerkrautauflauf mit Hackfleisch 123
Sellerie-Piccata 91
Siedfleisch mit Gemüse und Meerrettich 122
Steinpilzrisotto 94

Süsse Gerichte und Desserts

Apfelbrot 140
Apfelrösti 142
Apfelwähe 144
Bananenglace 133
Beerenmousse 134
Birchermüesli mit Erdbeeren 148
Bratäpfel 140
Caramelköpfl 128
Crêpes mit Quark-Beeren-Füllung 138
Erdbeerroulade 146
Joghurtköpfl mit Früchten 130
Milchreis mit Zwetschgenkompott 139
Panna cotta mit Beersauce 132
Schokoladencreme mit Vanilleschaum 136
Vanillecreme 145
Vanilleköpfl mit Himbeersauce 133

Kräutersauce 156
Kuchenteig eBalance 152
Mayonnaise 163
Meerrettichschaum 168
Peperonata 177
Pizzateig eBalance 152
Roquefort-Dressing 156
Rotweinmarinade 158
Salatsauce, Französische 153
Salatsauce, Italienische 153
Senfsauce, kalte 169
Tartarsauce 164
Thonsauce 166
Tomatenvinaigrette 162
Weisse Grundsauce 172
Weissweinsauce 172
Zigersauce 177

Grundrezepte: Teige, Marinaden, Saucen

Apfelessig-Honig-Sauce 154
Basilikumpesto 169
Béchamelsauce 170
Bolognese-Sauce 174
Braune Grundsauce 170
Carbonara-Sauce 175
Cocktail-Salatsauce 154
Cocktailsauce 164
Curry-Kokosnuss-Marinade 160
Currysauce, kalte 166
Currysauce, warme 173
Eiervinaigrette 162
Gorgonzolasauce 175
Kapersauce 176
Käsesauce 176
Kräuterdip 163