

Herz – gesund genießen

Menüvorschläge für den Frühling

Menü 1

- *Spargelsuppe*
- *Putenrouladen mit Champignongemüse*
- *Joghurt- Mandelcreme*

Menü 2

- *Asiatische Kürbissuppe mit Garnelen*
- *Buntes Gemüse in Erdnussauce*
- *Mangodessert*

Spargelsuppe

4 Portionen

pro Portion 0,5 BE, 144 kcal, 7 g Fett, 12 mg Chol

400 g weißer Spargel
350 g grüner Spargel
1 rote Zwiebel
1 EL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
100 g Frischkäse fettreduziert
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
1 EL Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch
30 g Parmesan

Vom Spargel die unteren Enden abschneiden. Weißen Spargel bis zu den Köpfen, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Stangen in kurze mundgerechte Stücke teilen, die Spitzen beiseitelegen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in heißem Öl andünsten, Spargel kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen.

Spargel in der Brühe bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, dann alles mit dem Frischkäse pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bei geringer Hitze ziehen lassen. Spargelköpfe in die Suppe geben.

Mit Schnittlauch und Parmesan garnieren.

Putenrouladen mit Champignonemüse

4 Portionen

pro Portion 247 kcal, 6 g Fett, 78 mg Chol

4 Putenrouladen (à 125 g)
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
150 g Blattspinat (TK)
3 EL geriebener Edamer (30 % F.i.Tr.)
Pflanzenöl
375 ml Gemüsebrühe
½ Bund Schnittlauch
800 g Champignons
Thymian
etwas Stärke zum Andicken
Zahnstocher

Fleischscheiben plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauchzehe und Zwiebeln abziehen, Knoblauchzehe zerdrücken und eine Zwiebel in Ringe, die andere in Würfel schneiden. Blattspinat auftauen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Zwiebelringen, Knoblauch und Käse auf den Fleischscheiben verteilen.

Fleisch aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.

Rouladen in einem Bräter in heißem Pflanzenöl rundherum kräftig anbraten und dann die Zwiebelwürfel hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 15 Minuten schmoren lassen.

Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.
Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, die Champignons darin kurz andünsten, mit Thymian, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und dann kurz vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratensaff mit angerührter Stärke binden, abschmecken und als Soße reichen.

Joghurt- Mandelcreme

4 Portionen

(berechnet ohne Zucker) pro Portion 1 BE, 98 kcal, 4 g Fett, 5 mg Chol

250 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
25 g Vanillepuddingpulver
150 g Magerjoghurt
20 g gemahlene Mandeln
Süßungsmittel

Das Puddingpulver mit wenig Milch anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver unter Rühren hinein geben und einmal aufkochen lassen.

Etwas erkalten lassen und gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Die gemahlene Mandeln ohne Fett in einer Pfanne vorsichtig rösten.

Anschließend den Joghurt unter die Puddingmasse rühren und die Mandeln hinzufügen. Die Creme abschmecken und kalt stellen.

Asiatische Kürbissuppe mit Garnelen

4 Portionen

pro Portion 2 BE, 290 kcal, 9 g Fett, 30 mg Chol

1kg frischer Hokkaido-Kürbis
400 g Möhren
2 Zwiebeln
1 Stck. Ingwer (ca. 2 cm)
1 EL Rapsöl
2 TL Currypulver
½ TL Zimt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 frische Garnelen
6 Strauchtomaten
½ Bund Koriander
200 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

Den Kürbis waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Möhren und Zwiebeln schälen. Das Gemüse in Spalten oder Würfel schneiden. Ingwer schälen und grob reiben.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse und Ingwer darin kurz andünsten. Curry und Zimt darüber stäuben und das Gemüse kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 750 ml Wasser zugießen und alles ca. 15 Min. köcheln.

Garnelen trocken tupfen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Korianderblätter abzupfen.

Die Tomaten und Garnelen zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe weitere 5 Min. garen, abschmecken und mit Joghurt und Koriander servieren.

Buntes Gemüse in Erdnussauce

4 Portionen

pro Portion : 1 BE ,193 kcal, 11 g Fett, 0g Chol.

- 1 Karotte (200 g)
- ½ kleiner Blumenkohl
- 1 grüner Pak Choi
- 150 g Brechbohnen, tiefgekühlt od. frisch
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln, in Ringe schneiden
- 1 TL Chilipaste
- 4 EL Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Reisessig oder Reiswein (Mirin)

Das Gemüse waschen und putzen.

Die Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Den Pak Choi in Streifen und die geputzten Brechbohnen in 3 cm lange Stücke schneiden. Bohnen kurz blanchieren.

Das Öl in einem Wok erhitzen, Karotten und Blumenkohl pfannenrühren bis beides bissfest ist. Gemüse an den Rand des Woks schieben, Knoblauch, Frühlingszwiebel sowie Chili kurz rösten.

In der Zwischenzeit die Erdnussbutter mit der Kokosmilch verrühren und in den Wok geben. Kurz pfannenrühren. Mit etwas Sojasoße und Reisessig abschmecken.

Ganz zum Schluss den Pak Choi und die Bohnen dazugeben, alles pfannenrühren und sofort servieren.

Mangodessert

Portionen

(berechnet mit Zucker) pro Portion 1 BE, 132 kcal, 3 g Fett, 4 mg Chol

1 reife Mango
250 g Magerjoghurt
200 g Quark, Magerstufe
1 EL Zitronensaft
Mark einer Vanilleschote
10 g Pistazien
1 EL Honig

Mango schälen und vom Stein schneiden.

Eine Hälfte in kleine Stücke schneiden, die andere Hälfte pürieren.

Joghurt, Quark, Zitronensaft, Vanillemark verrühren und abschmecken.

Die Mangostückchen auf Gläser verteilen, die Joghurt-Quarkmasse daraufgeben, dann das Mangopüree darüber schichten, mit Honig beträufeln und mit gehackten Pistazien verzieren.