

Leckere Rezepte

Lecker essen und doch schlank bleiben

(Quelle: Was schlank macht und gut schmeckt, Tomus Verlag, München)

Chicorée in Wein

Für 4 Personen

228 kcal/ 968 J

Zutaten: 4 Chicorée-stauden, 1/8 / Weißwein, 1/4 / Wasser, 1/2 TL Salz, 30 g Butter, 20 g Mehl, 200 g gekochte Pökelsprünge, 1 EL Kapern

Zubereitung:

Chicorée-stauden putzen und den bitteren Kern mit einem spitzen Messer ausschneiden. Wasser, Wein und Salz zum Kochen bringen und den Chicorée 10 Minuten darin kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warmstellen.

Sauce: Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne bereiten und mit der Kochbrühe aufgießen. Rühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist.

Bei mäßiger Hitze 10 Minuten leicht kochen lassen.

Die Pökelsprünge in ganz feine Streifen schneiden und mit den Kapern in die Sauce geben.

Den Chicorée in die Sauce legen und heiß werden lassen.

Chicorée-stauden anrichten, die Sauce darüber gießen und servieren.

Pilz-Pfanne mit Ei

Für 4 Personen

223 kcal/ 937 J

Zutaten: 1 kleine Dose Pfifferlinge (450g), 1 EL Butter, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, 6 Eier, geriebene Muskatnuss, (Salz), frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Thymian.

Zubereitung:

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. In 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen und Zwiebelringe andünsten. Tomatenscheiben und abgetropfte Pfifferlinge zugeben.

Mit Pfeffer und Thymian würzen.

Eier mit Muskatnuss verschlagen und über das Gemüse gießen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Lecker dazu: frisch aufgebackenes Weißbrot

Guten Appetit!

Andere leckere Rezepte finden Sie in meinen Büchern
Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger (auch in Holländisch)
Und Pippa and Paul, stories for the little World Citizens

Einige Exemplare habe ich zu Hause und kann ich Ihnen zuschicken.
Schreiben Sie mir!

Alle Bücher sind auch als E-Buch erhältlich.