

Leckere Rezepte

Lecker essen und doch schlank bleiben

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

Schweinefilet

Für 4 Personen

380 kcal/ 1592 J

Zutaten: 500 g Schweinefilet, 2 Fenchelknollen, 2 Stauden Sellerie, 12 kleine Kartoffeln, 4 kleine Tomaten, Salz, Pfeffer, 1/8 l Weißwein

Zubereitung im Römertopf:

Den Römertopf erst 20 Minuten in kaltes Wasser legen.

Fenchelknollen putzen, Stiele und das Wurzelende abschneiden und vierteln.

Die Selleriestauden waschen und in Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und waschen.

Tomatenhaut einritzen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben und mit den Gemüsen in den Römertopf legen.

Weißwein darüber gießen. Deckel auf den Römertopf geben.

Bratrost auf die unterste Schiene des Backofens schieben und den Römertopf daraufstellen.

Den Herd auf 280° anheizen.

Das Filet etwa 60 Minuten garen.

Guten Appetit!

Kebab

Für 4 Personen

340 kcal/ 1428 J

Zutaten: 110 g Kalbsschnitzel, 4 El Butter, (Salz), Pfeffer, 1/4 l Fleischbrühe, 1/2 Knoblauchzehe, 2 Becher Magermilchjoghurt, 1 El gehackter Dill.

Zubereitung:

Fleisch in Streifen schneiden und in erhitzter Butter anbraten, dabei gut rühren.

(salzen), pfeffern und die heiße Fleischbrühe dazu gießen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren.

Sauce: Geschälte Knoblauchzehe zerdrücken und unter den Joghurt mischen.

Gehackten Dill zugeben.

Joghurt-Sauce zum Kebab servieren.

Guten Appetit!

Hähnchenkeulen

Für 4 Personen

322 kcal/ 1352 J

Zutaten: 4 Hähnchenkeulen a 125 g, 600 g frische Champignons, 1 El Butter, 1 Tasse Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 El Öl, Paprikapulver.

Zubereitung:

Vorbereitete Pilze in Butter anraten, (salzen), pfeffern und in Wein 15 Minuten garen.

Öl mit dem Paprikapulver mischen und das Fleisch damit bestreichen.

Anschließend im vorgeheizten Grill 15 bis 20 Minuten grillen.

Mit den Pilzen anrichten.

Dazu per Person 2 kleine Kartoffeln reichen.

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.