

Leckere Rezepte

Lecker essen und doch schlank bleiben

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

Lauchcremesuppe

Für 4 Personen

146 kcal/ 615 J

Zutaten: 500 g Porree, 1 l Fleischbrühe, 25 g Butter, 1/2 TL Salz, 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss, frisch gemahlener, weißer Pfeffer, 1 El süße Sahne, 1 Eigelb, 4 El geriebener alter Gouda

Zubereitung:

Porree waschen und putzen, die Hälfte davon in grobe Stücke schneiden und in 1/2 l Brühe garkochen.

Mit dem Mixer pürieren.

Den restlichen Porree in dünne Scheiben schneiden.

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, die Porree - Scheiben hineingeben und etwa 15 Minuten dünsten.

Mit der restlichen Brühe aufgießen, mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Mit der pürierten Suppe mischen.

Die süße Sahne mit dem Eigelb verrühren und die Suppe damit legieren.

Vor dem Servieren mit geriebenem Käse bestreuen.

Suppe mit Ei

Für 4 Personen

25 kcal/ 105 J

Zutaten: 3/4 l Fleischbrühe, 2 Eier, Salz, Pfeffer, gehackter Schnittlauch

Zubereitung:

Eier mit Salz und Pfeffer verschlagen und langsam in die kochende Brühe rühren.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Fischsuppe

Für 4 Personen

441 kcal/ 1852 J

Zutaten: 1 große Stange Porree, 4 mittelgroße Zwiebeln, 3 El Olivenöl, 3/4 Wasser, 1/4 l Weißwein, 250 g Kochfisch und eventuell Fischreste, 500 g Tomaten, 1/2 kleine Fenchelknolle, 1/2 Petersilienwurzel, 1 Karotte, 1 Orange, 1 Lorbeerblatt, 1 TL getrockneter Thymian, 1 Messerspitze Safran, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 kleiner Blumenkohl, 2 mittelgroße Kohlrabi, 1 große rote Paprikaschote, 2 mittelgroße Karotten, 1 El Olivenöl, 200 g Rotbarschfilet, 100 g Heilbutt, 250 g Krabben, 1 Prise Cayennepfeffer, 1/2 TL getrockneter Salbei, 1 El gehackte Petersilie

Zubereitung:

Geputzten und gewaschenen Porree in feine Ringe schneiden.

2 der Zwiebeln schälen und würfeln.

3 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Porree und Zwiebeln darin 5 Minuten andünsten.

Mit Wein und Wasser aufgießen.

Fisch, bzw. Fischabfälle, halbierte Tomaten, geputzte und zerkleinerte Fenchelknolle,

Petersilienwurzel, Karotte, Orange, Kräuter und Gewürze zugeben.

Im offenen Topf 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.

Die restlichen Zwiebeln schälen und würfeln.

Das restliche Gemüse waschen, putzen und zerkleinern.

Zwiebeln in 1 El Öl glasig dünsten.

Das Gemüse nach und nach zugeben und ebenfalls andünsten.

Mit der durchgeseibten Fischbrühe aufgießen und bei mäßiger Hitze noch 15 Minuten kochen.

Den ganzen Fisch in Stücke schneiden, zugeben und weitere 15 Minuten kochen lassen.

Nach 5 Minuten die Krabben zur Suppe geben.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer noch einmal abschmecken.

Vor dem Servieren mit Salbei und gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu Stangenweißbrot servieren.

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.