

Mehr Beispiele für abgewandelte Lieblingsrezepte:

Zwiebelkuchen

- mit Hefeteig aus Dinkelmehl Type 630 zubereiten, für mehr Ballaststoffe
- für den Belag nur 100 g Speck verwenden und anstatt Creme fraîche Schmand verwenden, so reduzieren Sie das Fett
- die Zwiebeln ohne Fett andünsten

Pfannkuchen

- Teig mit Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl Type 630 zubereiten → mehr Ballaststoffe
- Mit wenig Fett (Rapsöl) in beschichteter Pfanne backen und hinterher auf Papiertuch abtropfen → weniger Fett
- Nur sparsam mit Zucker bestreuen → weniger Zucker
- Mit frischem Obst anstatt Marmelade füllen → weniger Zucker, mehr Vitamine & Co.
- Herzhaft füllen z.B. mit Spinat oder anderem Gemüse → mehr Gemüse mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen

Fettauge, sei wachsam

- Wählen Sie fettarme Zubereitungsmethoden im Backofen, speziellen Pfannen oder Töpfen.
- Saucen auf Tomatenbasis sind „leichter“ als Sahnesaucen.
- Bei Aufläufen, Gratins und Saucen auf Sahnebasis können mindestens 50 % durch Brühe oder Milch ersetzt werden.
- Zum Überbacken mit Käse die Menge um $\frac{1}{4}$ reduzieren. Käseraspel mit Paprikapulver vermischt bringen einen tollen Geschmack.

Bunt und gesund mit Gemüse

- Zu einer warmen Hauptmahlzeit gehört immer eine ordentliche Portion Gemüse!
- Mit einem höheren Gemüseanteil verdrängen Sie automatisch die tierischen zumeist fettreichen Bestandteile.
- Kochen Sie in Braten- oder Tomatensaucen etwa 100-200 g Gemüse wie Zwiebeln / Lauch, Paprikaschoten, Möhren, Sellerie mit. Hinterher püriert bringt das viel Geschmack, aber auch eine sämige Bindung.
- Kartoffelpürees schmecken sehr lecker z. B. mit einem Drittel Möhren, Pastinaken, Spinat oder Kürbis.
- Aufläufe und Gratins mit Gemüse ergänzen.
- Nudeln mit Pesto zum Schluss mit rohen geraspelten Möhren oder Zucchini mischen.
- Als Alternative herzhaft Waffeln mit Gemüseraspeln

Currywurst mit Pommes

- Geflügelbratwurst verwenden → hat weniger Fett
- Currysauce aus stückigen Tomaten selbst herstellen → weniger Zucker, mehr Gemüse hinzufügen
- Kartoffeln ungeschält achteln, mit etwas Öl und Paprika marinieren und im Backofen zubereiten → hat weniger Fett
- Dazu einen Salat essen → ergänzt Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe

Nudeln mit Bolognese Sauce

- 1 Bund Suppengrün, kleinschneiden und anbraten, mit Tomatensauce kochen und pürieren → mehr Gemüse
- Mit gebratenem Hackfleisch (mageres Fleisch, halbe Menge des ursprünglichen Rezepts) mischen → weniger Fett.
- Zu der kräftigen Sauce schmecken Vollkornnudeln → mehr Mineral- und Ballaststoffe
- Statt reichlich Salz viele Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum) verwenden.
- Anstatt einem Schuss Sahne hochwertiges Oliven- oder Rapsöl zufügen → mehr ungesättigte Fettsäuren

Pizza

- Tiefgekühlte Pizza Margherita zusätzlich mit Gemüse belegen, wie Pilze oder Spinat → mehr Gemüse
- Varianten mit Schinken und Salami seltener essen → weniger Fett
- Als Beilage grünen Salat reichen → mehr Gemüse
- Selbstgemachte Pizza mit Vollkornmehl oder höheren Mehltypen (Type >550) zubereiten → mehr Ballaststoffe