

Modifizierte Rezepte

Rezeptabwandlungen:

| Rezepte, klassisch – weniger empfehlenswert | Modifiziertes Rezept – empfehlenswert |
|---|--|
| <p>Rindergulasch, klassisch Zutaten für 4 Portionen: 500 g Gulasch (Rind) 15 g Schweineschmalz 500 g Zwiebeln je 1 EL Paprikapulver, edelsüß und scharf je 1 TL Majoran, Thymian, Kümmel 2 Lorbeerblätter 2 Gewürznelken 2 Wacholderbeeren 100 g Creme fraiche 1 EL Balsamico 250 ml Kalbsfond / Fleischfond 1 EL Maizena Senf mittelscharf, etwas Wasser</p> <p>Zubereitung: Rindfleisch in Würfel schneiden, mit dem Senf in einer Schüssel durchmischen. Die Zwiebeln schälen, fein hacken. Rindfleisch von allen Seiten in einem großen Topf mit Schweineschmalz scharf anbraten. Zwiebeln, Paprikapulver zugeben, gut durchmischen. Soviel Fleischfond zugeben, dass das Fleisch fast bedeckt ist. Gewürze hinzugeben. Das Fleisch (im Topf auf dem Herd oder in einem Topf mit festschließendem Deckel im Backofen bei 150°C ca. 3 Std.) schmoren lassen. Danach Balsamico und Crème fraiche zugeben. Maizena mit etwas kaltem Wasser verquirlen und portionsweise hinzugeben, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Zum Schluss mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.</p> <p>Nährwerte: kcal / kJ = 314 / 1311</p> | <p>Rindfleischpfanne Zutaten für 4 Portionen: 20 g Rapsöl 400 g Rindfleisch, gewürfelt 180 g Chinakohl 140 g Karotten 80 g Sellerie 10 g Fenchel 10 g Lauch 10 g Zwiebel, gewürfelt 60 g Champignons 40 g Sojasprossen Curry, Salz, Pfeffer evtl. Knoblauch 400 ml Gemüsebrühe</p> <p>Zubereitung: Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Fleisch anbraten, Gartemperatur reduzieren und das Gemüse zugeben. Fleisch und Gemüse unter häufigem Wenden garen, nach und nach die Gemüsebrühe zugeben. Die Rindfleisch Gemüse Pfanne abschmecken.</p> <p>Nährwerte: kcal / kJ = 224 / 941 E = 23,81 g F = 11,59 g KH = 5,34 g BST = 3,04 g</p> |

| | |
|--|---|
| <p>E = 27,91 g F = 16,65 g KH = 10,35 g BST = 2,31 g</p> | |
| <p>Gnocchi mit Schinken-Rahmsauce Zutaten für 4 Portionen: 1 kg Gnocchi 80 g Schinken 2 EL Pflanzenöl 400 ml Rahm 400 ml Brühe Saucenbinder Pfeffer, Salz</p> <p>Zubereitung: Den Schinken würfeln und in Öl anbraten. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Sauce mit Soßenbinder nach Belieben andicken. Die Gnocchi in der Zwischenzeit nach Packungsbeilage zubereiten. Zum Schluss die Soße noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die warmen Gnocchi geben und servieren.</p> <p>Nährwerte: kcal / kJ = 870 / 3643 E = 18,1 g F = 46,9 g KH = 91 g BST = 4,64</p> | <p>Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Sauce Zutaten für 4 Portionen: 1 kg Gnocchi 100 g Zwiebel 1 EL Rapsöl 300 g Blattspinat frisch (oder tiefgekühlt) 300 g Champignons in Scheiben oder Tomaten in kleine Würfel 50 ml Gemüsefond 140 g Kräuterfrischkäse (30 % F.i.Tr.) Pfeffer, Muskat frisches Basilikum</p> <p>Zubereitung Gnocchi nach Packungsanweisung garen. Für die Gemüse-Käse-Sauce die Zwiebel würfeln, in Öl andünsten zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons bzw. Tomatenecken zufügen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Frischkäse einrühren und die Sauce mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Gnocchi in der Sauce servieren und mit Basilikum garnieren.</p> <p>Nährwerte: kcal / kJ = 518 / 2174 E = 18,64 g F = 6,61 g KH = 89,6 g BST = 7,9 g</p> |
| <p>Kaiserschmarren Zutaten für 4 Portionen: 30 g Rosinen 4 Eier, getrennt 40 g Zucker 1 P. Vanillezucker</p> | <p>Kaiserschmarren aus Vollkornmehl Zutaten für 4 Portionen: 20 g Rosinen 4 Eier, getrennt 20 g Zucker 1 P. Vanillezucker</p> |

| | |
|--|---|
| <p>375 ml Milch 125 g Mehl 40 g Butter 40 g Puderzucker ggf. 1 Prise Salz</p> <p>Zubereitung: Rosinen 30 Minuten mit Wasser in einer Schüssel einweichen, abschütten. Eigelb, Zucker, Salz und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch zugeben und nach und nach Mehl unterrühren. Die abgetropften Rosinen zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben. In einer Pfanne Butter erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist, immer wieder wenden, bei zerreißen und so lange braten, bis der Kaiserschmarren leicht gebräunt ist. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.</p> <p>Nährwerte: kcal / kJ = 406 / 1699 E = 13,75 g F = 14,37 g KH = 54,19 g BST = 1,34 g</p> | <p>400 ml Milch 50 g Weizenmehl 75 g Weizenvollkornmehl 20 g Puderzucker ggf. 1 Prise Salz</p> <p>Zubereitung: Rosinen 30 Minuten mit Wasser in einer Schüssel einweichen, abschütten. Eigelb, Zucker, Salz und Vanillinzucker in einer Schüssel schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch zugeben und nach und nach Mehl unterrühren. Die abgetropften Rosinen zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in eine schichtete Pfanne einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Immer wieder wenden, dabei zerreißen, und so lange braten, bis der Kaiserschmarren leicht gebräunt ist. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.</p> <p>Nährwerte: kcal / kJ = 348 / 1440 E = 14,19 g F = 11,79 g KH = 44,44 g BST = 3,52 g</p> |
|--|---|

Hinweis:

Rezepte berechnet mit: NutriGuide Ernährungsinformationssystem, Nutri-Science GmbH, 1983 - 2017, Version 4.6 Standard