

## Modifizierte Rezepte

### Rezeptabwandlungen:

Rezepte, klassisch – weniger empfehlenswert	Modifiziertes Rezept – empfehlenswert
<p><b>Rindergulasch, klassisch</b>  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><b>Rindfleischpfanne</b>  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><b>Gnocchi mit Schinken-Rahmsauce</b>  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><b>Gnocchi mit Spinat-Frischkäse-Sauce</b>  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 zerleinerte 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><b>Kaiserschmarren</b>  Zutaten für 4 Portionen:  30 g Rosinen  4 Eier, getrennt  40 g Zucker  1 P. Vanillezucker</p>	<p><b>Kaiserschmarren aus Vollkornmehl</b>  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