

Rezepte in der leichten Vollkost



■ INHALT

Suppen

Eingetropftes	3
Haferflockensuppe	3
Vollkorn Grießnockerl	4
Hirsessuppe	4

Hauptgerichte

Majoranfleisch	5
Kalbsgeschneitzeltes	5
Putenragout	6
Gefüllte Hühnerbrüstchen	7
Karotten-Selleriestrudel	8
Erdäpfelwuzerl	9
Buntes Gemüse in leichter Sauce	9
Gefüllte Kartoffelrolle	10
Zucchini-Laibchen im Rohr	11
Delikatesse-Grießknödel	11
Hirseknödel	12
Pikanter Nudelaufguss	13

Saucen

Warme Kräutersauce	14
Kerbel-Rahmsauce	14
Dillsauce	14
Kalter Dip	14

Fischgerichte

Fisch-Laibchen	15
Gedünstetes Fischfilet mit Wurzelgemüse	15
Pikantes Fischfilet	16

Süße Hauptgerichte

Reisaufguss	16
Scheiterhaufen	17
Obstknödel (als Dessert)	17
Apfelknödel	18
Topfen-Erdbeer-Aufguss	18
Dinkelpalatschinken	19

Desserts/Mehlgerichte

Beerenpudding	19
Fruchtereis	20
Brandteigkrapferl	20
Marillentorte	21
Vollwert-Biskuitrolade	22
Gewürzkuchen	23

Rezepte in der leichten Vollkost

Suppen

Eingetropftes

ergibt 4 Portionen à 140 kcal (= 1,3 BE)

- 100 g Vollkornmehl
- 2 Stk. Eier
- 4 EL Milch
- Kräutersalz, Muskatnuss gemahlen
- 1 l klare Gemüsebrühe



Milch mit Eiern verquirlen, Gewürze dazumischen und Mehl unterrühren. Diese Masse eine halbe Stunde rasten lassen. Danach in die siedende Gemüsebrühe eintropfen lassen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit frische Kräutern bestreuen und servieren.

Haferflockensuppe

ergibt 4 Portionen à 175 kcal (= 1 BE)

- 2 Karotten
- 1 Petersilwurzel
- 100 g Sellerie
- 80 g Haferflocken (oder Hirse-, Dinkelflocken)
- 30 g Butter
- ca. 800 ml klare Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter

Gemüse waschen, putzen, grob reiben, in Butter andünsten, Haferflocken und Lorbeerblatt dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Suppe verkochen lassen (ca. eine halbe Stunde) und vor dem Servieren gut abschmecken.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Vollkorngrießnockerl für die Suppe

ergibt 4 Portionen à 160 kcal (= 1 BE)

40 g Butter

1 Ei

80 g Vollkorngrieß (= Holzhackergriß)

Kräutersalz, Muskat, Petersilie

Butter schaumig rühren, Ei, Kräutersalz, Muskat, feingehackte Petersilie und den Vollkorngrieß dazugeben, anschließend eine halbe Stunde ziehen lassen. Mit zwei Teelöffeln Nockerl formen und in wallendes Wasser (mit etwas Salz) einlegen, 10 bis 15 Minuten kochen, anschließend ca. 20 Minuten ziehen lassen, abseien und in klarer Suppe servieren.



Hirsesuppe

ergibt 4 Portionen à 93 kcal (= 1 BE)

60 g Hirse

1 l Gemüsebrühe

1/8 l Milch

100 g Karotten

Petersilie, Liebstöckl

Hirse in einem Topf linden (ohne Fett), mit der Gemüsebrühe aufgießen und Karotten hineinreiben, würzen und köcheln lassen. Vor dem Servieren die Milch unterrühren.

Hauptgerichte

Majoranfleisch

ergibt 4 Portionen à 255 kcal (= 0,4 BE)

- 500 g Rindfleisch mager
- 2 EL Öl
- ca. 250 ml Wasser
- Salz, Majoran, Muskatnuss gemahlen
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 1/8 l Wasser
- 2 EL Weizenvollkornmehl, etwas Zitronensaft



Das würfelig geschnittene Fleisch in Öl kurz anbraten, aufgießen, Gewürze dazugeben und weichdünsten. Sauerrahm mit einem achteil Liter Wasser und Vollkornmehl glattrühren und die Fleischsauce damit binden. Zum Schluss mit Zitronensaft verfeinern und verköcheln lassen.

Dazu passen: Polenta, Nockerl oder Nudeln.

Kalbsgeschnetzeltes

ergibt 4 Portionen à 265 kcal (= 0,4 BE)

- 500 g mageres Kalbfleisch
- 2 Karotten
- 1 Petersilwurzel
- 1 Scheibe Sellerie
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 20 g Butter
- 1/2 Becher Sauerrahm
- einige Tropfen Zitronensaft
- etwas Muskat, Salz, gehackte Petersilie

Gemüse waschen, putzen und mit dem Kalbsfleisch in Wasser bedeckt weichdünsten. Danach das Gemüse und Kalbfleisch in gleich große Würfel schneiden. Butter anlaufen lassen, Mehl beifügen, durchrühren, mit der Kalbssuppe aufgießen und kurz zu einer molligen Konsistenz verkochen lassen. Kalbfleisch und Gemüse unterrühren, würzen, Sauerrahm dazugeben und nicht mehr aufkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Polenta, Nockerl oder Nudeln servieren.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Putenragout

ergibt 4 Portionen à 328 kcal (= 2,75 BE)

500 g Putenbrust

2 EL Öl

1/2 l Wasser

1/8 l Sauerrahm

20 g Vollkornmehl (= 1 EL)

Salz, Muskat

Je 1 TL Rosmarin, Ingwer, Thymian

Krauspetersilie

Putenbrust großwürfelig schneiden. Öl erhitzen und Fleisch darin leicht bräunen. Mit Wasser aufgießen, mit den Gewürzen bei geringer Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt dünsten. Mehl mit Sauerrahm und etwas Fleischsaft gut vermengen und unter das Fleisch rühren. Ragout nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Petersilie abschmecken.



■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Gefüllte Hühnerbrüstchen

ergibt 4 Portionen à 307 kcal (= 0,7 BE)

4 Stück Hühnerbrüstchen
Zitronensaft
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
100 ml Milch
2 Dotter
100g gehackten Blattspinat
ca. 150 ml Gemüsebrühe
Salz, Muskat
20 g Butter



In die Hühnerbrüstchen seitlich eine Tasche einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. Das Toastbrot kleinschneiden, mit heißer Milch befeuchten. Dotter und Blattspinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen. Die Hühnerbrüstchen damit füllen, mit Zahnstocher schließen. In Butter anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt dünsten. Öfters mit dem eigenen Safterl übergießen. Die Brüstchen aufgeschnitten anrichten und mit Beilagen nach Wahl servieren.

Tipp:

Anstelle von Spinat kann auch Mangold verwendet werden.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Karotten-Selleriestrudel

ergibt 5 Portionen à 375 kcal (= 3,4 BE)

150 g Vollkorndinkelmehl
100 g Weißmehl
eine Prise Salz
ca. 100 ml lauwarmes Wasser
3 EL Sonnenblumenöl
ein Spritzer Essig



Fülle:

250 g Karotten
250 g Sellerie
200 g mehliges Erdäpfel
2 EL Öl
200 g Topfen 20 % F.i.Tr.
2 Eier
Salz, Petersilie, Liebstöckel, gemahlener Kümmel
Ei zum Bestreichen

Die Mehle vermengen und mit Salz, Wasser, Essig und Öl zu einem geschmeidigen Strudelteig verkneten. Teig bedeckt ca. eine Stunde rasten lassen an einem warmen Ort. Öl erwärmen, kleinwürfelig geschnittene Karotten, Sellerie und Erdäpfel dazugeben und mit etwas Wasser weichdünsten. Überkühlen lassen. Den Topfen mit den Dottern, gehackter Petersilie, Gewürzen gut vermengen. Dieses mit dem Gemüse mischen. Aus Eiklar einen steifen Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Den Strudelteig so dünn wie möglich auf einem Strudeltuch ausrollen, dann ausziehen. Die Fülle auf der Hälfte der Teigfläche verteilen, die Seiten einschlagen, mit Hilfe des Tuches einrollen und mit einem verquirlten Ei bestreichen. Den Strudel auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Rohr bei 180 Grad 40 Minuten (Heißluft) backen, danach auf 150 Grad zurückschalten für weitere zehn Minuten (Ober- und Unterhitze). Dazu passt eine Kräutersauce und grüner Salat.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Erdäpfelwuzerl

ergibt 4 Portionen à 440 kcal (= 5 BE)

500 g mehlig-e Erdäpfel
1 Ei
200 g Vollkornmehl
50 g Grieß
50 g Butter
Salz, Schnittlauch

Für den Guss:

1 Ei
1/2 Becher Sauerrahm



Erdäpfel kochen, schälen und noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken. Ei, Mehl, Grieß und weiche Butter beifügen, salzen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, ca. 30 Minuten rasten lassen. Aus dem Teig mit einem Esslöffel Portionen abstechen und diese mit bemehlten Händen zu etwa fünf Zentimeter langen „Wuzerln“ formen. In eine befettete Auflaufform schichten und bei 180 Grad (Heißluft) 15 Minuten backen. Währenddessen das Ei mit Sauerrahm und fein geschnittenen Schnittlauch verquirlen und über die Wuzerl gießen und nochmals zehn Minuten ins Rohr schieben.

Buntes Gemüse in leichter Sauce

ergibt 4 Portionen à 250 kcal (= 1,8 BE)

30 g Vollkornmehl
1/2 l Milch
Kräutersalz, geriebene Muskatnuss, Thymian, eventuell gemahlener Koriander
40 g Schmelzkäse 45 % F.i.Tr.
30 g Sauerrahm (= 1 EL)
1/2 kg gemischtes gedünstetes Gemüse (Karotten, Spargel, Zucchini, Schwarzwurzeln,...)
200 g gekochte geschälte gewürfelte Kartoffeln

Mehl lindern und mit Milch aufgießen und gut verkochen lassen. Mit den Gewürzen gut abschmecken, kleingeschnittenen Schmelzkäse untermengen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Sauerrahm dazugeben und nicht mehr aufkochen lassen. Zum Schluss das Gemüse und die Kartoffel dazumischen und servieren.

Tipp:

Mit weniger Gemüse und Kartoffel zubereitet, kann man es als Sauce zu Knödeln servieren.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Gefüllte Kartoffelrolle

ergibt 4 Portionen à 450 kcal (= 5 BE)

500 g mehliges Kartoffel (gekocht und geschält)
2 Ei
40 g Butter
100 g Vollkorngrieß
160 g Weizenvollkornmehl
Salz, Muskat, gemahlener Kümmel



Fülle:

200 g Blattspinat (blanchiert oder tiefgekühlt)
20 g Butter
Salz, Muskat

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen, heiß durch die Erdäpfelpresse drücken und mit den übrigen Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, 15 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit den Butter erwärmen, den Spinat darin dünsten und mit Muskat und Salz abschmecken. Den Kartoffelteig zu einem Rechteck von einem Zentimeter Dicke auf einem Backpapier (mit etwas Mehl bestreut) ausrollen und mit dem gedünsteten, gewürzten Spinat belegen. Den Teig eng einrollen und auf ein Blech setzen, mit Ei bestreichen und bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen. Danach etwas überkühlen lassen, aufschneiden und mit einer Sauce servieren.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Zucchini-Laibchen im Rohr

ergibt 4 Portionen à 150 kcal (= 1,25 BE)

300 g Zucchini
100 g Karotten
100 g Haferflocken
2 Eier
Salz, Kräuter der Provence, Basilikum, Oregano



Haferflocken und Eier gut verrühren und ca. eine halbe Stunde rasten lassen. Zucchini und Karotten waschen, putzen und grob raspeln. Anschließend alles vermengen, würzen und mit einem Esslöffel Häufchen auf ein Blech (mit Backpapier) setzen, etwas ausstreichen und bei 200 Grad (Heißluft) 15 Minuten backen, dann die Laibchen wenden und nochmals ca. zehn Minuten backen. Dazu warme bzw. kalte Kräutersauce und Salat reichen.

Delikatesse-Grießknödel

ergibt 4 Portionen (= 12 Knödel) à 347 kcal (= 3,5 BE)

380 ml Gemüsebrühe
15 g Butter
230 g Vollkorn Grieß

30 g Butter
50 g Semmelwürfel (oder geschnittene Grahamweckerl)
3 Ei
Kräutersalz, Petersilie

Gemüsebrühe mit Butter aufkochen, Grieß einrühren und so lange Rühren bis ein dicker Brei entsteht, von der Feuerstelle entfernen und zehn Minuten quellen lassen. Butter zerlassen, über das Knödelbrot geben und gut vermengen. Die Grießmasse mit Ei, feingehackter Petersilie, Kräutersalz und Knödelbrotmasse vermengen und ca. 15 Minuten rasten lassen. Mit feuchten Händen zwölf Knödel formen und anschließend in kochendes Salzwasser einlegen und 20 Minuten ziehen lassen.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Hirseknödel

ergibt 4 Portionen à 305 kcal (= 4,3 BE)

150 g Hirse
1/2 l Wasser
100 g Polenta (= Maisgrieß)
20 g Butter
Petersilie
2 Eier
eine Prise Salz, gemahlener Koriander
10 g Vollkornmehl (= 1 TL)



Hirse heiß abspülen, Wasser zum Kochen bringen und Hirse einstreuen, umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten quellen lassen. Polenta und Butter beifügen, weitere fünf Minuten garen, Masse abkühlen lassen. Petersilie fein hacken und mit den Eiern, Vollkornmehl und Gewürzen unter den Hirsebrei rühren. Aus der Masse zwölf Knödel formen, in schwach kochendes Wasser einlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dazu passt: (eingemachtes) Gemüse, Cremespinat oder Kochsalat.

Pikanter Nudelauflauf

ergibt 4 Portionen à 528 kcal (= 3 BE)

250 g Vollkornteigwaren (trocken)
2 EL Öl
250 g Faschiertes
1/2 TL Oregano
Kräutersalz
Petersilie gehackt
20 g Butter
2 Eier
Kräutersalz
1/8 l Sauerrahm



Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseien. Faschiertes in Öl andünsten. Mit Oregano, Salz würzen und auf kleiner Hitze dünsten lassen. Anschließend Petersilie untermengen. Fett schaumig schlagen, Dotter nach und nach unterrühren, mit Kräutersalz würzen und mit den Nudeln vermengen. Eiklar zu festem Schnee schlagen und unterheben. Halbe Menge der Nudelmasse in eine befettete Auflaufform füllen und Faschiertes darüber verteilen und mit der restlichen Nudelmasse bedecken. Sauerrahm (Eventuell mit etwas Wasser verdünnen, damit es sich besser verteilt) verquirlen und über den Auflauf leeren. Den Auflauf im vorgeheiztem Rohr bei 180 Grad etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Saucen

Warme Kräutersauce

ergibt 4 Portionen à 160 kcal (= 0,4 BE)

20 g Butter, 30 g Vollkornmehl
500 ml Milch
Kräutersalz, Petersilie, Schnittlauch,
Liebstöckel, Kerbel, 40 g Sauerrahm

Helle Einmach bereiten, mit Milch aufgießen und gut verkochen lassen, mit Kräutern und Salz würzen, mit Rahm aufbessern und nicht mehr aufkochen lassen.

Kerbel-Rahmsauce

ergibt 4 Portionen à 100 kcal (= 0,25 BE)

20 g Vollkornmehl
400 ml Milch (oder Gemüsebrühe), 2 EL Sauerrahm
etwas Salz, gehackter Kerbel

Das Mehl lindern (= trocken hell rösten), dann aufgießen und mit dem Schneebesen gut durchrühren und verkochen lassen. Mit Sauerrahm, Salz und Kerbel abschmecken.

Dillsauce

ergibt 4 Portionen à 163 kcal (= 0,25 BE)

20 g Butter
20 g Vollkornmehl
400 ml Milch, 4 EL Sauerrahm (oder Kaffeeobers)
feingehackte Dille, 1 TL Zitronensaft, Salz

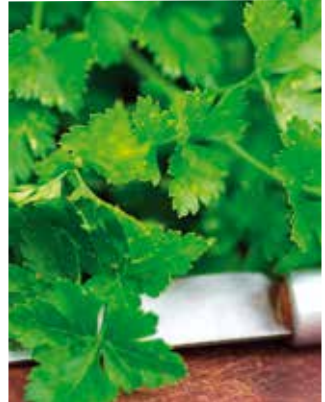
Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, mit Milch aufgießen, ein paar Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen und Sauerrahm abschmecken.

Kalter Dip

ergibt 4 Portionen à 100 kcal (= 0 BE)

250 g Topfen
1/4 l Joghurt (oder Acidophilusmilch)
Zitronensaft, frische Kräuter, Salz
eventuell mit feinen Tomatenwürfeln

Alle Zutaten vermischen und gut abschmecken.



Fischgerichte

Fischlaibchen

ergibt 4 Portionen à 250 kcal (= 1,8 BE)

600 g Dorschfilet
Zitronensaft
2 Grahamweckerl (oder Semmeln)
1 Ei
Muskat, Salz, Kräuter
50 g Brösel
2 EL Öl für das Blech zum Bestreichen
oder Backpapier



Fischfilet säuern und salzen, mit den eingeweichten, gut ausgedrückten Grahamweckerln faszieren, Masse mit Ei und Brösel binden, würzen. Laibchen formen, diese auf einem befetteten Blech (oder auf Backpapier) im Rohr bei 180 Grad ca. 30 Minuten goldgelb backen (nach halber Zeit wenden).

Dazu passt: Püree oder Petersilkartoffel und Kerbel-Rahmsauce.

Gedünstetes Fischfilet mit Wurzelgemüse

ergibt 4 Portionen à 226 kcal (= 0,5 BE)

600 g Fischfilet (Scholle oder Kabeljau)
Zitronensaft, Salz
1 EL Öl für die Auflaufform
250 g Karotten geputzt
250 g Sellerie geputzt und geschält
20 g Butter oder ungehärtete Margarine
400 ml Wasser
40 g Vollkornmehl (= 2 gehäufte Esslöffel)
je 1 gestr. TL Rosmarin, Anis (eventuell gemahlen)
Kräutersalz

Das fein streifig geschnittene Gemüse in der Butter leicht anrösten. Das Mehl mit Wasser anrühren, Gemüse damit binden, abschmecken und einmal aufkochen lassen. Fischfilet säuern und salzen, in einer mit Öl ausgepinselten Auflaufform abwechselnd mit dem gebundenen Wurzelgemüse schichten (letzte Schicht soll Gemüse sein), eventuell abdecken und im Rohr bei 180 Grad ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Dazu serviert man Petersilkartoffeln und Salat.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Pikantes Fischfilet

ergibt 4 Portionen à 230 kcal (= 0,75 BE)

600 g Schollenfilet oder Dorsch
Zitronensaft, Salz, 2 EL Öl
200 g grob geriebener Apfel
50 g Tomatenmark (oder 150 g blanchierte, geschälte, gewürfelte Tomaten)
Basilikum
1 EL Sauerrahm, etwas Wasser
1 EL Vollkornmehl



Fischfilet säuern und salzen, in Öl leicht anbraten, aus der Pfanne nehmen. Im Bratensaft den grob geriebenen Apfel kurz durchrösten, aufgießen, Tomatenmark zugeben, abschmecken mit Basilikum und mit dem Rahmg'macht (= Sauerrahm, Wasser und Vollkornmehl versprudelt) binden. Fischfilet in die Sauce einlegen und fünf Minuten darin garziehen lassen. Dazu passen: Petersilkartoffeln.

Süße Hauptspeisen

Reisauflauf

6 Portionen à 476 kcal (= 4,8 BE)

1 l Milch
250 g Naturreis
einige Gewürznelken
50 g Butter
4 Eier
4 EL Honig (80 g)
3 Äpfel (450 g)
50 g Rosinen grob gehackt, etwas Zimt

Den Naturreis in der Milch mit den Gewürznelken weichdünsten. Danach in die noch warme Masse Butter und Honig einrühren und überkühlen lassen. Die Eier trennen und den Dotter zur Reismasse geben. Aus dem Eiklar Schnee schlagen und diesen vorsichtig unterheben. Die Äpfel eventuell schälen, achteln, entkernen, blättrig schneiden, mit den Rosinen und etwas Zimt vermengen. Die Hälfte der Reismasse in eine befettete und bebröselte Auflaufform streichen, darüber die Äpfel verteilen und mit der restlichen Reismasse abschließen. Bei 180 Grad ca. 50 bis 60 Minuten backen (erste Halbzeit Heißluft, dann Ober- und Unterhitze) Der Auflauf sollte frisch serviert werden (z. B. mit Apfelkompott), da er, je länger er steht, in sich zusammenfallen könnte.

REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Scheiterhauen

ergibt 4 Portionen à 442 kcal (= 5,2 BE ohne Rosinen)

16 Stk. Vollkorntoastscheiben (320 g)
ca. 250 ml Milch
3 Stk. Eier
Zitronensaft, Zimt
50 g Zucker
(Eventuell 40 g Rosinen)

4 mittlere Äpfel (600 g)



Milch mit Dotter und zwei Drittel der Zuckermenge verquirlen. Aus dem Eiklar und dem restlichen Zucker einen steifen Schnee schlagen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, blättrig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt bestreuen (und mit den Rosinen vermengen). Abwechselnd Toastscheiben und Äpfelmasse in eine Auflaufform schichten und mit Toastscheiben abschließen. Die erste Schicht schon etwas mit Eiergemisch beträufeln. Anschließend mit dem Eiergemisch übergießen und im Rohr bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Danach die Schneehaube darauf verteilen und nochmals ca. zehn Minuten im Rohr fertigbacken.

Obstknödel (als Dessert)

ergibt 8 Knödel à 165 kcal (= 1,15 BE)

300 g Topfen 20 % F.i.Tr.
130 g Vollkornmehl
40 g Butter
1 Stk. Ei
Zitronenschale, Vanille, Prise Salz

8 Stück Marillen

Mehl, Butter, Topfen, Ei, Vanille, Zitronenschale und Salz zu einem Teig verarbeiten und 30 Minuten rasten lassen. Obst waschen und gut abtrocknen. Teig zu einer Rolle formen, in acht Stücke teilen, Obst mit Teig umhüllen und Knödel drehen. Diese in siedendes Wasser (mit einer Prise Salz) einlegen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach aus dem Wasser nehmen und mit Fruchtmus servieren.

Tipp:

Dieser Teig kann auch zu Nockerl ohne Obst geformt werden.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Apfelknödel

ergibt 4 Portionen (= 16 Knödel) à 333 kcal. (= 3 BE)

4 Grahamweckerl (= 200 g) altbacken
300 g Äpfel (ca. 2 Stk.) grob gerieben
20 g Butter
40 g Zucker
100 ml Milch
2 Eier
je nach Konsistenz 2 EL Vollkornmehl
4 EL Brösel
(Eventuell 30 g Rosinen gehackt)
Vanille, Zitronenschale, Zimt



Alle Zutaten zu einer Semmelmasse vermengen, etwas anziehen lassen. Daraus 16 Knödel formen und in siedendes Wasser (mit einer Prise Salz) einkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und mit Obstmus servieren.

Topfen-Erdbeer-Auflauf

ergibt 4 Portionen à 338 kcal (= 3 BE)

1/2 kg Topfen
2 Dotter
100 g Zucker
Vanille
1 EL Rum
Schale einer halben Zitrone
1 Prise Salz
50 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
2 Eiklar
200 g frische Erdbeeren (oder anderes Obst)

Topfen, Dotter, Zucker, Vanille, Rum, Zitronenschale und eine Prise Salz sehr schaumig rühren. Danach Vollkornmehl mit Backpulver vermengen und dazugeben. Zum Schluss den Schnee aus den zwei Eiklar und die ganzen Erdbeeren unterheben, in eine befettete Auflaufform streichen und im Rohr bei 180 Grad bei Ober- und Unterhitze ca. 50 Minuten backen.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Dinkelpalatschinken

ergibt 4 Portionen (= 12 Stück) à 387 kcal (= 3,2 BE) ohne Fülle

120 g Dinkelvollkornmehl
100 g weißes Weizenmehl
2 Eier
500 ml Milch
4 EL Öl zum Ausbacken (ca. 40 g)

Vorschläge für die Fülle:

Marmelade oder Topfenfülle
(= Topfen, Zucker, Zitronensaft)



Für den Palatschinkenteig alle Zutaten gut verrühren und eine halbe Stunde rasten lassen. Zwölf Palatschinken langsam auf niedriger Stufe in wenig Öl backen, füllen und servieren (Diese Palatschinken können auch pikant z. B. mit Blattspinat gefüllt werden).

Desserts/Mehlspeisen

Beerenpudding

ergibt 4 Portionen à 213 kcal (= 2,7 BE bzw. wird statt Zucker Süßstoff verwendet: 1 BE)

1/2 l Milch
1 TL Vanillezucker
60 g Dinkelvollkornmehl (oder Naturreismehl)
30 g Zucker (= 2 EL)
200 g Himbeeren (oder Erdbeeren, Marillen,...)
ca. 4 TL Zucker (je nach Süße der Frucht)
bei Bedarf Zitronensaft

Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen, Vollkornmehl einrühren und so lange mit einem Schneebesen auf niedriger Flamme rühren bis die Masse dicklich ist (wie Pudding). Abkühlen lassen und währenddessen die Beeren erwärmen, pürieren, eventuell mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Diese unter die Puddingcreme mengen, in vier Dessertschalen verteilen und gekühlt servieren.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Früchtereis

ergibt 4 Portionen à 320 kcal (= 4 BE)

120 g Naturreis
ca. 400 ml Milch
2 Stk. Äpfel (200 g)
Saft einer halben Zitrone, Zimt
500 ml Joghurt (3,6 %)
50 g Zucker oder Honig
Schale und Saft einer halben Orange



Reis in der Milch weichdünsten, bei geöffnetem Topf ausquellen lassen, abkühlen. Äpfel vierteln, schälen, entkernen und fein blättrig schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Joghurt, Zimt, Zucker, Orangenschale und -saft vermengen. Die Masse in Dessertschalen verteilen und mit Orangenspalten garnieren (eventuell mit etwas Zimt bestreuen).

Brandteigkrapferl

12 Stück à 122 kcal (= 1,1 BE)

220 ml Wasser
50 g Butter, eine Prise Salz
100 g Dinkelvollkornmehl, 60 g Weißmehl, 2 Eier

Wasser, Butter und Salz aufkochen lassen, das Mehl auf einmal einkochen und ca. zwei Minuten „abbrennen“ bis sich der Teig zu einem Klumpen zusammenballt und ein Belag den Topfboden überzieht. Den Teig überkühlen lassen. Eier einzeln unterrühren bis eine glatte Masse entsteht (Mixer mit Knethaken). In einen Spritzsack füllen und Krapferl aufs Blech setzen und mit etwas Wasser besprengen. Diese bei 180 Grad Heißluft 35 Minuten backen (Rohr nicht öffnen!). Im überkühlten Zustand füllen.

Fülle:

150 ml Milch
30 g Vanillepuddingpulver
120 g Topfen 20 % F.i.Tr.
30 g Honig (= 1,5 El), Zitronensaft, Vanillezucker
Eventuell Rum

Einen festen Pudding bereiten, überkühlen lassen, die restlichen Zutaten untermengen, gut abschmecken und Krapfen damit füllen.

REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Marillentorte

1 Torte = 12 Stück, à 316 kcal (= 3,6 BE)

4 Eier
8 EL Wasser
1 TL Vanillezucker
140 g Zucker
120 g Weißmehl
130 g Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver



Für den Belag:

400 g Marillen ohne Stein (oder Pfirsich, Äpfel,...)
100 g Zucker
1/2 l Schlagobers
50 g Zucker
500 g Topfen mager
2 EL Zitronensaft
9 Blatt Gelatine

Dotter mit Wasser und Zucker sehr schaumig rühren. Mehle und Backpulver vermengen und dazugeben. Aus Eiklar einen steifen Schnee schlagen und unterheben. Diese Masse in eine befettete und bemehlte Tortenform streichen und bei 180 Grad 20 Minuten backen (Ober- und Unterhitze).

Marillen mit Zucker und etwas Wasser knackig weich dünsten, erkalten lassen und abtropfen. Topfen, Zucker und Zitronensaft verrühren. Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unterheben. Gelatineblätter einweichen, quellen lassen, ausdrücken und in sechs Esslöffeln Marillenkochsaft auflösen. Diese dann unter die Topfen-Obers-Masse rühren. Die Torte in der Form belassen und einen Backpapierstreifen rundherum einlegen (damit die Topfen-Obers-Masse nicht am Tortenrand klebt). Den überkühlten Tortenboden mit den Marillenhälften belegen und mit der Topfen-Obers-Masse bedecken. Einige Stunden kalt stellen und dann erst aufschneiden.

Vollwert-Biskuitroulade

ergibt ca. 14 Stück à 120 kcal (= 1,6 BE)

- 5 Eier
- 120 g Zucker
- Vanille
- 2 EL Öl
- 5 EL lauwarmes Wasser
- etwas Zitronenschale
- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g Weißmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 3 EL Marillenmarmelade (= 90 g)



Dotter mit Zucker und Vanille sehr schaumig schlagen, Öl, Wasser und Zitronenschale dazu. Mehl mit Backpulver vermengen und einrühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und diesen vorsichtig unterheben. Auf ein Backblech (mit Backpapier) streichen und im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad (Heißluft) 10 bis 15 Minuten backen. Dann sofort auf ein trockenes mit etwas Staubzucker bestreutes Strudeltuch stürzen, mit feuchten Tüchern das Backpapier abwischen damit man es besser abziehen kann, und danach die Roulade gleich einrollen. Das Marmelade flüssig rühren und auf der ausgerollten Roulade verteilen, wieder einrollen und so auskühlen lassen.

■ REZEPTE IN DER LEICHTEN VOLLKOST

Gewürzkuchen

ergibt 20 Stück à 155 kcal (= 1,4 BE)

- 5 Dotter
- 180 g Staubzucker
- 1/8 l Wasser
- 1/8 l Sonnenblumenöl
- 180 g Vollkornmehl (bzw. halbweißes Mehl)
- 1 P. Backpulver
- 1 gestr. TL Zimt
- Rum, Zitronenschale
- 5 Eiklar
- 50 g Kristallzucker



Dotter mit Wasser, Zucker und Rum weißschaumig rühren. Nach und nach Öl unterrühren. Mehl mit Zimt und Backpulver vermengen. Eiklar mit Kristallzucker zu steifen Schnee schlagen und abwechselnd mit Mehl unter die Dottermasse heben. Auf ein Blech (mit Backpapier) streichen und bei 180 Grad ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Besuchen Sie unser Online-Magazin:
www.FORUMGesundheit.at
Unsere Leistungen: www.oogkk.at

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT

Für den Inhalt verantwortlich: Diätologinnen Edith Hinteramskogler und Karin Rosenfellner.
OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz.