

Lauchterrine

für 4 Portionen:

25 dag Topfen, je nach Kalorienbedarf: mager, 20% oder 40% F.i.T.

1/4 l Joghurt 1% oder 3,6 %

6 Blatt Gelatine oder 200g QimiQ statt Joghurt und Gelatine

2 Stangen Lauch

wenig Salz oder Suppenwürze, Pfeffer

reichlich gehackte Kräuter frisch oder tiefgekühlt



So wird's gemacht:

Topfen und Joghurt miteinander glattrühren, sodaß keine Klümpchen bleiben, mit etwas Salz und den Kräutern abschmecken.

Lauch waschen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden, die auch teilweise zerfallen können. Mit etwas Salz und Wasser dünsten, aber nicht zercochen lassen, abseihen.

Gelatineblätter in einem Suppenteller mit kaltem Wasser einweichen. Wenig Wasser mit etwas Suppenwürze aufkochen, vom Herd nehmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Lauch und Gelatine nun unter die Topfen-Joghurtmasse rühren, in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform füllen, glattstreichen und einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

(Mit QimiQ erhöht sich die Kcal-Zahl um 25 pro Portion, im Vergleich zu Joghurt 1%)

Auf eine passend große Platte stürzen, die Folie abziehen und mit Petersilien- oder Zitronenmelissenblättern garnieren, in Scheiben schneiden und mit Weißbrot, Toastbrot oder einem würzigen Mischbrot servieren.

Pro Portion:

g EW	g FETT	g KH/BE	Kcal	mg Kalium	mg Phosphor
16	4	5/0	132	360	196

Rindfleisch-Gemüsesalat

für 2 Portionen:

12 dag gekochtes Rindfleisch (zB Rest vom Vortag)

10 dag Fisolen

1 mittelgroße Karotte (10 dag)

1 mittlere Zwiebel (5 dag)

Salz, Pfeffer

Essig

1 Eßl. Kürbiskernöl



So wird's gemacht:

Fisolen in ca. 3 cm lange Stücke, Karotte in dünne Scheiben schneiden, dünsten und mit dem würfelig geschnittenen Rindfleisch vermengen. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig und Kernöl beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Wer kein Freund von Kernöl ist oder Kalorien sparen will, läßt das Öl einfach weg.

Dazu paßt frisches Schwarzbrot.

Pro Portion:

g EW	g FETT	g KH/BE	Kcal	mg Kalium	mg Phosphor
14	11	-/0	180	552	139