

Schlanke Küche mit Genussl 17.02.2018

| | |
|---|---|
| Fisch auf Roter Bete und Gurke..... | 2 |
| Chinesisches Schweinefleisch mit Sojasprossen | 4 |
| Tagliata – Steak auf italienische Art | 6 |
| Buttermilchmousse | 8 |

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/uebersicht-martina-und-moritz-104.html>

Schlanke Küche mit Genuss



Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Alle Jahre wieder: Sobald man sich bei etwas wärmeren Temperaturen und längeren Tagen Hoffnung auf den Frühling macht, wird der Blick in den Spiegel kritischer. Spätestens jetzt wird es Zeit, dass man wieder ein bisschen auf seinen Speiseplan achtet. Weniger ist mehr - zu viele Kalorien sind die Sachen, die wir lieber nicht auf dem Teller sehen... Wir haben Rezepte für Gerichte ausgetüftelt, auf die man jetzt Lust hat, weil sie leicht und frisch sind und weil sie wunderbar schmecken. Trotzdem kommt niemand auf die Idee, es handle sich um Schlankeitskost.

Fisch auf Roter Bete und Gurke

Fisch, das ist eine Binsenweisheit, ist schlank, bringt viel bekömmliches Eiweiß bei wenig Kalorien. Ideal also für die schlanke Küche. Meistens nimmt man der Einfachheit halber das Filet. Martina und Moritz empfehlen mal zur Abwechslung einen ganzen Fisch: Das an der Gräte gegarte Fleisch bleibt einfach saftiger und bewahrt besser seinen Geschmack. Zum Beispiel einen Knurrhahn, der mit seiner hübschen roten Haut so schön aussieht und dessen weißes, mageres Fleisch köstlich schmeckt.



Zutaten für zwei Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 kleine Chilischote
- ½ Salatgurke
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 2 Knollen gekochte Rote Bete (Gemüseregal/Kühlregal)
- 1 Bund Dill
- 1 kleiner Knurrhahn oder ein anderer Portionsfisch (z.B. Dorade, Kabeljau, Rotbarsch)
- 1 EL Öl
- 2 EL Weißwein

Zubereitung:

- Für das Gemüse die Zwiebel fein würfeln und die Hälfte davon in der Butter andünsten, jetzt auch gleich den feingehackten und entkernten Chili dazugeben.
- Die Gurke schälen, vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausschaben, in Scheibchen oder Würfel schneiden und zufügen. Salzen und pfeffern, mit Curry würzen und ein paar Minuten alles zusammen dünsten lassen.
- Die Roten Beten (pellen, falls frische verwendet werden) würfeln und unter die Gurken mischen und erwärmen. Den Dill von den dicken Stängeln zupfen, fein schneiden und zum Schluss unter das Gemüse rühren. Alles etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel leise schmurgeln lassen.
- Den Knurrhahn innen und außen waschen, mit Salz und Pfeffer einreiben. In eine feuerfeste Form setzen, mit Öl beträufeln und die zweite Hälfte der Zwiebel um den Fisch streuen. Für 10 Minuten in den 200 Grad (Ober- & Unterhitze/ 180 Grad Heißluft) vorgeheizten Backofen stellen, nach der halben Zeit (wenn die Zwiebeln gar sind) den Weißwein angießen.

Servieren: Das Gemüse als Bett auf die Tellermitte häufen. Die Filets von der Rückengräte her auf beiden Seiten abheben, die Haut abziehen und jeweils darauf anrichten.

Kalorien pro Person: ca. 250

Beilage: Wer's nicht ganz so streng halten muss, der darf sich dazu sogar noch drei kleine Kartoffelchen leisten, die mit 70 Kalorien/100g zu Buche schlagen.

Getränk: Alle, die es ernst meinen, trinken natürlich Wasser.

Chinesisches Schweinefleisch mit Sojasprossen

Aus genau dieser Menge von Zutaten bereitet man auf europäische Weise ein Essen für eine Person zu. Auf chinesische Art, nämlich in feine Streifen geschnitten und im Wok herumgewirbelt, kriegt man zwei Personen damit satt. Man spart nicht nur Zeit und Energie, sondern erstaunlicherweise auch Kalorien.



Zutaten für zwei Personen:

- 1 Schweineschnitzel von ca. 200 g
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Prise Zucker
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 250 g Sojasprossen
- 1 TL feingehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Chili
- 1 EL Sesamöl (oder ½ EL Kokosöl)
- 2 TL Wasser oder Brühe
- 2 EL Soja- oder Fischsauce
- 1 EL Austernsoße
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Das Schnitzel quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Mit Speisestärke und einigen Tropfen Sesamöl und Austernsoße gründlich einreiben und marinieren lassen.
- Die Zwiebel halbieren und in dünne Segmente schneiden. Lauch putzen, auswaschen, schräg in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Möhre schälen und längs in mittelfeine Julienne hobeln. Sojasprossen waschen und abtropfen.
- Im Wok das Sesamöl (besonders bekömmlich ist übrigens Kokosöl, von dem man auch nur die Hälfte braucht) erhitzen. Zuerst das Fleisch zufügen, sogleich auch Ingwer, Knoblauch, Chili, ebenso Salz und Pfeffer. Unter Rühren eine Minute braten.
- Dann Zwiebelsegmente zufügen und unter Rühren schnell ein wenig Farbe annehmen lassen. Eine Prise Zucker zugeben (mildert die Schärfe vom Chili und lässt alles etwas karamellisieren). Unter Rühren eine Minute braten und dabei die Möhrenstreifen unterheben.
- Den Lauch zufügen und weiter rasch rühren. Kurz vor Schluss auch die Sojakeime zufügen. Alles unter Rühren braten, mit einen Schuss Wasser oder Brühe ablöschen und mit Sojasauce und Austernsauce würzen. Alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.
- Am Ende die zerzupften oder nur grob gehackten Kräuter untermischen und sofort servieren.

Kalorien pro Person: ca. 250

Beilage: Eine kleine Portion gedämpfter Reis als Beilage ist durchaus erlaubt.

Getränk: Hier passt am besten grüner Tee, der belebt, erfrischt und hat keine einzige Kalorie.

Tagliata – Steak auf italienische Art

Ein Stück Fleisch liefert Energie, die auch vorhält – aber ein Steak sollte nie zu dünn geschnitten sein, weil es sonst zu leicht durchgart und seinen Saft verliert. Die Italiener wissen das – deshalb kriegt dort nicht jeder sein eigenes, (zu) dünnes Steak, sondern man brät für zwei Personen eine dicke Scheibe, die am Ende schräg zur Faser in Scheibchen geschnitten und auf zwei Teller verteilt wird. So bleibt das Fleisch saftig – einfach eine geniale Idee.



Zutaten für zwei Personen:

- 1 Scheibe aus dem Entrecote (Roastbeef) mit Fettrand ca. 300g
- ca. 4 EL grobes Meersalz
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 Schüssel Salatblätter (Kopfsalat, Endivie, Chicorée, Feldsalat)
- 1-2 Tomaten (und/oder ein Stück Salatgurke)
- 1 rote Spitzpaprika (oder ein mild- süßer Chili)
- 1 gehäufter EL Senf
- 3 EL Brühe
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Das Fleisch sollte zimmerwarm sein, nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen. Eine blanke, also unbeschichtete Pfanne leer stark erhitzen, erst dann in der Mitte zentimeterdick das Salz so verteilen, dass das Fleisch darauf Platz findet.
- Das Fleisch darauf betten und auf beiden Seiten 1-2 Minuten auf stärkster Stufe braten. Dann herausnehmen, überschüssiges Salz abstreifen und auf einem Teller in den 75 Grad warmen Ofen stellen. Nach 15 bis 20 Minuten ist das Fleisch entspannt, die Säfte haben sich verteilt und es läuft kein Saft aus, wenn man es in dünne Scheiben aufschneidet.
- In der Zwischenzeit die Salatblätter putzen – da kann man sich einen ganzen Berg leisten, auch, weil die Marinade aus viel Senf, einem Schüsschen Brühe und Zitronensaft angerührt wird. Nach Gusto kann man den Salat zusätzlich mit Tomaten, Gurke und Paprikaringen (oder mildem Chili) anrichten.
- Zum Servieren den Salat damit anmachen und auf dem Teller verteilen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer erst von der Fettschicht befreien (wer es sich leisten kann, isst diese natürlich mit, schmeckt köstlich) und schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Tagliata auf dem Salat hübsch anrichten. Jetzt versteht man auch den Begriff: von tagliare = schneiden!

Kalorien: ca. 250 pro Person

Beilage: 2-3 Scheiben frisches Baguette oder Graubrot!

Tipp: Das Salz – es sollte grobes Meersalz sein – verhindert, dass es beim Braten spritzt und gibt dem Fleisch zugleich Aroma.

Buttermilchmousse

Ein Nachtisch muss sein, auch wenn man Kalorien sparen muss. Es gibt ja schließlich auch leichte Desserts. Mit viel Obst, das von Natur aus süß genug ist, so dass man nicht mit Zucker nachhelfen muss. Aber auch hier ist es ja immer die Menge, die das Gift ausmacht: Da entfettete Sachen leider nicht schmecken, essen wir lieber die Hälfte eines Naturjoghurts als einen ganzen fettarmen Becher. Wir verwenden für unser Dessert ein von Natur aus mageres Milchprodukt.



Zutaten für vier Personen:

- 1 Blatt Gelatine
- 2 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Zucker (wer mehr Kalorien sparen will, kann auch Süßstoff oder Ähnliches verwenden)
- 250 ml Buttermilch

Außerdem:

- 1 Orange
- 1 steifgeschlagenes Eiweiß
- 1 Granatapfel
- ½ TL Zitronen- oder Orangenlikör
- 5-10 Blätter Minze zur Deko

Zubereitung:

- Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, dann in der Mikrowelle auflösen lassen und alles zusammen mit dem Zitronensaft, Zucker (kalorienärmer wäre Süßstoff statt Zucker) und der Buttermilch verrühren.
- Kaltstellen und anziehen lassen. Bevor die Masse fest wird, das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. In Dessertgläser verteilen oder einfach in eine Schüssel füllen und fest werden lassen.
- Die Orange filetieren. Den Saft, der sich in der Schüssel gesammelt hat, in eine kleine Kasserolle gießen und mit einem Schuss Likör rasch zu einem Sirup einkochen. Die Orangenfilets damit marinieren.
- Den Granatapfel wie eine Orange einschneiden, dann auseinanderbrechen und Kerne auslösen.
- Zum Servieren entweder die Creme in Portionsgläsern anrichten, Orangensalat und ein Drittel der Granatapfelperlen darauf häufen. Oder mit einem Löffel aus der Creme in der Schüssel Nocken abstechen und auf Tellern anrichten. Das Obst dekorativ daneben häufen und zum Schluss ein paar Blätter Minze hinzufügen.

Kalorien pro Person: ca. 200 Kalorien

Getränk: Saft aus den restlichen Granatapfelperlen, den man in der Kartoffelpresse herauspresst. Mit Eiswürfeln und mit etwas Wasser auffüllen. Schmeckt frisch und lecker.