

AOK – KochWerkstatt

Aktuelle Küchentrends



Ostermenü

AOK-KochWerkstatt
Bezirksdirektion Neckar-Fils



Ostermenü

Ostern – leichte Frühlingstage und Festtagsküche – ein Widerspruch?

Greifen Sie zum Kochlöffel und zaubern Sie ein Festmenü mit viel Geschmack und wenig Fett. Servieren Sie gesunde und frische Vielfalt – für die ganze Familie oder den Freundeskreis.

Endlich sind auch die ersten frischen Gemüse- und Obstsorten auf den Märkten:

- Rhabarber,
- Rettiche wie „Ostergruß“,
- Radieschen,
- Blattsalate und frische Kresse,
- Spargel,
- frischer Spinat oder
- frische Erdbeeren.

ergänzt durch frühlingfrische Kräuter:

- Bärlauch,
- Petersilie oder
- Sauerampfer.

Sparen Sie bei Ihren herkömmlichen Festtagsrezepten ein wenig Fett und ergänzen durch leichte Beilagen oder Desserts und schon wird aus Ihrem Ostermenü ein luftigleichtes Vergnügen!

Fettspartipps zum „Entfetten“ von klassischen Rezepten:

Tipp 1

Sparen Sie schon beim Einkauf und nutzen Sie die fettärmeren Varianten, besonders bei allen Milchprodukten und Wurstwaren.

Zum Beispiel:

Saure Sahne (10%)	statt	Crème fraiche (30 %) oder Schmand (25%)
Fitness-Frischkäse (30% i. Tr.)	statt	Doppelrahmfrischkäse (60% i.Tr.)
Magerquark (0% i.Tr.) oder Speisequark (20 % i.Tr.)	statt	Sahnequark (40% i.Tr.)
Milch und Joghurt mit 1,5% Fett	statt	Milch und Joghurt mit 3,5%
Schinken	statt	Schinkenwurst
Kassler oder Schinkensalami	statt	Salami
Schäufele oder Kassler	statt	Würstchen (Saiten, Rote)
Schinken	statt	Speck

Tipp 2:

Verwenden sie Milch statt Sahne beim Kochen.

Suppen, Soßen und Aufläufe werden deutlich fettärmer, wenn Sie mindestens die Hälfte der Sahne durch Milch ersetzen. Verwenden sie statt 200 g Sahne einfach 100 g Sahne und 100 g Milch.

Tipp 3:

Verwenden Sie Saure Sahne statt Butter beim Backen

Tauschen sie bei Teigen wie Mürbteig oder Hefezopf mindestens die Hälfte der Butter durch Saure Sahne aus. Das klappt zum Beispiel auch prima bei mürben Osterhasen.

Crème fraiche oder Schmand können sie jederzeit ganz durch saure Sahne ersetzen.

Tipp 4:

Viele Gerichte sind ohnehin fettarm. Wählen Sie diese häufiger aus:

Folienkartoffel mit Kräuterquark	statt	Pommes mit Mayonnaise;
Schnitzel natur	statt	Schnitzel paniert.

Tipp 5:

Es gibt einige Gerichte, die nicht fettarm zuzubereiten sind oder dann wirklich nicht schmecken.

Tipp:

- fettarme Vorspeise zuzubereiten (z. B.: Salat, Gemüsesuppe),
- fettarmen Nachtisch (Obstsalat, Obstquark) zubereiten.

Tipp 6

Fett sparen beim Anbraten:

- nicht panieren
- bei Soßen und Suppen das Fett abheben oder entfetten

- Fettiges wie Speck immer ohne Fett anbraten. Das Fett schmilzt beim Erhitzen und in dem Fett können Sie dann zum Beispiel die Zwiebeln für das Gericht anbraten.

Tipp 7

Ersetzen sie Streichfett durch:

- fettarmen Quark, Frischkäse oder saure Sahne
- Senf
- Tomatenmark
- Meerrettich
- vegetarische Pasten

Belegen Sie Ihr Brot zusätzlich mit Frischem:

- Gurkenscheiben
- Tomatenscheiben
- Essiggürkchen
- Zwiebelringe

Tipp 8

- Stellen Sie Salatdressings auf Joghurtbasis her.

Fertige Kräutermischungen für Salate können eingerührt werden. Auch hier glättet ein Schuss Mineralwasser die Soße mit beachtlicher Geschmacksverbesserung.

- Mit einem Ölzerstäuber können Sie Öl ganz fein auf dem Salat verteilen (z.B. bei Tomatensalat).

Tipp 9

Binden Sie Suppen und Soßen mit:

- Sellerie, Mohrrüben, Lauch und Zwiebeln
- rohe Kartoffel einreiben

Nach dem Garen und Entfetten pürieren Sie die Gemüsebeigabe mit dem Schneidestab.



Tipp 10

Rühren Sie Quark mit einem geringen Fettgehalt mit sprudelndem Mineralwasser (kein stilles Wasser) glatt. Dadurch erreichen Sie einen weichen, cremigen Geschmackseindruck.

Tipp 11

Fettarmen Käse vor dem Verzehr längere Zeit bei Zimmertemperatur liegen lassen, dann schmeckt er noch besser.

Tipp 12

Trotz des gesunden Rufs können Müsli-Mischungen einen hohen Fettgehalt aufweisen. Als Faustregel gilt, dass Nüsse und Samen (z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne) einen extrem hohen Fettgehalt haben (ca. 40g Fett in 100g!).

Fettarme Nüsse und Samen gibt es nicht. Einzige Möglichkeit: Sparsam damit umgehen.

Rezepte und Kursleitung: Cornelia Siemon

Spargelcremesuppe

Zutaten:

ca. 800 g	Spargel
800 ml	Spargelsud
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker
30 g	Mehl
16 EL	Milch
etwas	Worcestersoße
ca. 60 ml	Sahne

Zubereitung:

Aus Spargelschalen und –abschnitten mit Wasser 20 Minuten einen Sud kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Gegebenenfalls den fertigen Spargelsud erhitzen und würzen.

Die Spargelbrühe durch ein Haarsieb gießen und wieder zum Kochen bringen.

Mehl mit Milch anrühren und unter ständigem Rühren in den kochenden Sud gießen. 5 Minuten leicht kochen lassen, dabei immer wieder mit einem flachen Holzlöffel am Topfboden rühren, damit nichts anbrennt.

Zum Schluß mit Gewürzen und Sahne verfeinern, mit dem Mixstab cremig aufschäumen und Spargelabschnitte als Einlage dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Enthält pro Portion: ca. 90 kcal, 4 g Fett

Fein gefüllte Forelle

Zutaten:

4	Forellen à 250 g
etwas	Zitronensaft
etwas	Worcestersoße
4	Tomaten
300 g	Champignons
etwas	Petersilie und Dill
	Salz, Pfeffer
	Alufolie
2 TL	Olivenöl
200 ml	Weißwein (z. B. Riesling, trocken)

Zubereitung:

Die Forellen innen und außen waschen und mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln.

Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen und schälen. Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Champignons putzen, kurz waschen, in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und hacken.

Für die Füllung Tomatenwürfel, Champignonscheiben und Kräuter vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Blatt Alufolie in der erforderlichen Größe (die Forellen werden darin eingewickelt) auslegen und mit Olivenöl bepinseln. Forellen innen und außen salzen und mit der vorbereiteten Masse füllen. Auf die Alufolie legen, etwas Weißwein angießen und gut verschließen.

Den Backofen auf 200 °Grad vorheizen. Die eingewickelten Forellen auf ein Blech legen und im Backofen auf der mittleren Einschubleiste 20 Minuten garen.

TIPP:

- Reis dazu reichen (z. B. Basmatireis mit Wildreis)
- Salzkartoffeln mit Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Enthält pro Portion: ca. 300 kcal, 7 g Fett