

Low-Carb-Rezepte von Prof. Dr. Helene von Bibra

Gleich zum Frühstück

Mein schnelles Morgenmüsli

sofort fertig

Naturyoghurt vollfett mit etwas Vollkornhaferflocken,
Obst der Saison hineinschneiden (ev. aufgetaute Tiefkühl-Beeren)
Nüsse oder Kürbiskerne
ev. bei säuerlichem Obst ½ T Streusüße (Candarel) im Joghurt verrühren oder
1 T Marmelade obendrauf
ev. etwas Backkakao zum Garnieren

Brot mit Belag

sofort fertig

1 Scheibe Vollkorn-/Roggenbrot
Butter zum Bestreichen
Belag wahlweise: 2 Scheiben Schinken oder
40 g Käse (Frisch-, Hart-, Ziegen-, Brie)
und z. B.: Essiggurke
Cocktailtomaten
Gurkenscheiben oder
zum Käse ½ Apfel aufgeschnitten, ev. auch ½ Birne

Tomaten - Rührei

einfach, schnell

Modifiziert aus Stopp Diabetes. K. Richert, U. Gonder. Systemed

2 kleine Tomaten
2 Eier
1 Schuss Milch
½ Mozzarella oder ¼ Feta
Oliven- oder Rapsöl für die Pfanne
Salz, Pfeffer, Kräuter Schnittlauch, Thymian, Basilikum (ev. tiefgefrorene)
Ev. roter Balsamico-Essig

1) Eier mit den kleingeschnittenen Tomaten, der Milch und den Gewürzen mischen
2) in heißer Pfanne stocken lassen. Dann den Käse hinzu und anschmelzen lassen.
3) Abschmecken mit Balsamico etc.
Zu 1 Scheibe Vollkorn Brot

Schlichte und schnelle Salat Variationen

1) Kopfsalat

mit Zitronen-Olivenöl Dressing (Saft ½ Zitrone, ½ T Salz, 1 T Zucker, 1 E Olivenöl oder Rapsöl, in einem kleinen Marmeladenglas mit Deckel aufgeschüttelt) Varianten mit zusätzlicher Avocado/Tomaten/Frühlingszwiebeln Variante mit steirischem Kürbiskernöl anstelle des Olivenöls

2) Tomaten und Mozzarella (jeweils in Scheiben geschnitten) und Basilikum

mit Balsamico Essig-Olivenöl Soße (½ T Salz, ½ T Zucker, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, 1-2 T Balsamico-Essig, 1 E nativ gepresstes Olivenöl, ev. 1 kleine zerpresste Knoblauchzehe oder ½ T scharfen Senf, in einem kleinen Marmeladenglas mit Deckel aufgeschüttelt).

Mittags ganz schnell ein Salatgericht:

Basis Salat 1) mit gebratener Hühnerbrust oder
Emmentaler in Streifen bzw. Feta, ev. kurz angebratenem Ziegenkäse
und/oder Schinken
oder gegartem Fisch, Räucherfisch
oder gebratenen Pfifferlingen, Austernpilzen,
oder kross gebratenen Speckwürfeln + harten Eiern
und angereichert mit den passenden Tomaten, Frühlingszwiebeln,
Paprika etc.

Salat aus Rüben-Linsen-Curry

einfach, schnell
(für 2 Personen)
lässt sich vorbereiten

350 g Möhren
75 g Zwiebeln klein geschnitten
½ rote Chili oder 1 kleine getrocknete, sehr klein geschnitten
20 g Butter
½ T Zucker
20 g Rosinen
1 T Currypulver
250 ml Möhrensaft
30 g rote Linsen
25 g Mandeln ungeschält
½ kleiner Bund Petersilie, fein geschnitten
1 T Zitronensaft, Salz

- 1) Möhren schälen, längs halbieren und in 3-4 cm lange Stücke scheiden.
- 2) Butter in großer beschichteter Pfanne aufschäumen lassen, Zwiebeln mit Chili und Zucker andünsten, Möhren dazu und Currypulver, dann Möhrensaft und Rosinen, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3) Mandeln grob hacken (ohne Fett in einer Pfanne etwas rösten).
- 4) alles mischen, mit Zitronensaft etc. abschmecken, gerne abgekühlt servieren

Suppen Eintöpfe

Chinesische Linsensuppe/-eintopf:

einfach, schnell
(für 2 Personen)

1 Dose braune Linsen (ca. 500 ml)
200 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 kleiner Lauch
ca. 100 g Champignons
2-3 Tomaten

3-4 T Dayong Chinagewürz (ich helfe mir meist mit gleichen Teilen gemahlener schwarzer Pfeffer+Curry+Paprika)
Salz, Sojasauce

- 1) Die Linsen mit ca. 350 ml Wasser erhitzen. Währenddessen das Hackfleisch + kleingeschnittene Zwiebel + 2 T Dayong China Gewürz zu kleinen Klößchen formen (Teelöffelgröße) und 10 Minuten mitkochen lassen.
- 2) Die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, Lauch in Ringe schneiden (ca 0,5 - 1 cm dick) und Tomaten achteln. Alles zwei Minuten mitkochen. Mit Salz etwas Sojasauce und 1-2 T Dayong abschmecken. Die Suppe soll nur leicht pikant schmecken, die Schärfe soll in den Klößchen sitzen, schön kontrapunktiert von Milde und Geschmack der Tomaten, Champignons und Lauchstücke.

Erbensencreme mit geräuchertem Forellenfilet

Modifiziert aus Essen und Trinken

einfach, schnell
(für 2 Personen)

450 g Tiefkühlerbsen (kleine Erbsen sind meist besser im Geschmack)
2 Zwiebeln
40 g Butter
400 ml Geflügelfond (ev. aus Geflügel-Brühwürfel)
1 Topf Minze
200 g Creme fraîche
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
2 Teelöffel Zitronensaft
1 geräucherte Forelle (filetieren) oder 2 abgepackte Filets kaufen (je 125 g)

- 1) Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten,
- 2) ca. 350 g Erbsen dazugeben, andünsten und mit dem Geflügelfond auffüllen und 10 Minuten zugedeckt simmern/leicht köcheln.
- 3) Nur die Hälfte der Minze und die halbe Creme fraîche dazugeben und alles pürieren (im Mixer oder mit einem Pürierstab).
- 4) Nochmals aufkochen, mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft würzen/abschmecken.
- 5) Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zerteilt zusammen mit den restlichen Erbsen in die dickliche Suppe/Creme geben. Auf (vorgewärmte) Teller verteilen und mit der restlichen Creme fraîche und der restlichen Minze garnieren.

Mit weniger Geflügelfond entspricht die Konsistenz eher einem Hauptgericht.

Pasta Rezepte in Low-Carb Manier

Zucchini-Pasta 1) mit Sauce Bolognese

Modifiziert aus Flexi CARB von Heike Lemberger, riva

leicht,
Zubereitungsdauer 20 Min.
(für 2 Personen)

500 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße)
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

2 E Olivenöl
 150-200 g Rinderhackfleisch
 1 kleine Dose stückige Tomaten (240 g Abtropfgewicht)
 1 E Balsamico Essig
 1 T Zucker,
 1 T Salz, Pfeffer
 1 T getrockneter Oregano
 50 g Parmesan gerieben

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden
- 2) in einer Pfanne ½ E Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Hackfleisch und Salz, Pfeffer dazu und unter Rühren garen.
- 3) dann Dosentomaten, Balsamico und Zucker hinzufügen, 10-15 Minuten köcheln, mit Balsamico und Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Zucchini mit einem Spiralschneider (oder Julienne Gemüsehobel) in Nudel-ähnliches Format zuschneiden,
- 5) in großer Pfanne 1½ E Öl erwärmen, Zucchini dazu, umrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei milder Hitze glasig garen. Sie sollen noch bissfest sein.
- 6) Bolognese über die grüne „Pasta“ geben und geriebenen Parmesan getrennt reichen.

2) mit Garnelen griechische Art

Modifiziert aus das große Spiralschneider Kochbuch von Ali Mafucci, riva

leicht, (für 2 Personen)
 Zubereitungsdauer 25 Min

2 mittlere Zucchini (ca. 500 g)
 250 g Riesengarnelen/Shrimps (ev. tiefgefroren und aufgetaut)
 2 E Rapsöl
 1 Knoblauchzehe
 Prise Chilipulver
 ca. 150 g stückige Dosentomaten
 30 ml Weißwein
 Salz und Pfeffer
 ½ T Zitronenschale und 2 E Zitronensaft
 1 E Petersilie
 50 g Feta zum Garnieren

- 1) Zucchini mit einem Spiralschneider (oder Julienne Gemüsehobel) zuschneiden.
- 2) Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten, die rohen Riesengarnelen darin auf jeder Seite 2 Minuten braten, so dass sie gerade gar und rosa werden (vorgegarte Shrimps nur darin erwärmen), mit einer Zange herausnehmen und beiseite stellen.
- 3) Tomaten, Wein, Zitronensaft und -schale in der Pfanne 2 Minuten köcheln, dabei rührend den Bodensatz ab- und auflösen,
- 4) Zucchini und Pfeffer dazu und 3 Minuten garen, dann Garnelen und Petersilie unterheben.
- 5) Zum Servieren Feta darüber streuen.

3) mit Minzpesto und Ziegenkäse

Modifiziert aus Essen und Trinken

leicht, (für 2 Personen)
Zubereitungsdauer 20 Min

2 mittlere Zucchini (ca. 500 g)

50 g Zuckererbsen

1 Schalotte, 1 E Olivenöl

100 g zerbröckelter Ziegenkäse

Fürs Pesto: ½ Avocado

2 T gehackte Minzblätter

½ T Knoblauch

2 T Zitronensaft und Zeste von ½ Zitrone bzw. Zeste 1 Limette und 3 T Saft

3 T Olivenöl extra vergine

2 T Mandelstifte

Salz und Pfeffer

- 1) alle Zutaten für das Pesto mit einem Mixer oder Handmixgerät pürieren.
- 2) Zucchini wie oben in Nudelform schneiden und
- 3 in 1 E Öl zunächst Schalotte dann Zucchini und Zuckererbsen kurz bissfest garen.
- 4) Pesto über das Nudelgemüse geben und den Ziegenkäse darüber streuen

Richtig leckere Gemüse Beilagen/Hauptgerichte

Selleriepüree

Modifiziert aus Deutsche Küche, Wolfram Siebeck, Jahreszeitenverlag

einfach, schnell
(für 2 Personen)

450 g Sellerieknolle

125 ml Sahne

ca. 2 Esslöffel Zitronensaft

Cayennepfeffer

Muskatnuss, Salz

- 1) Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- 2) in leicht gesalzenem Wasser bzw. Gemüsebrühe 15-20 Minuten kochen
- 3 abgießen und mit Zauberstab pürieren
- 4) Sahne dazu und mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen

Blumenkohlpüree

Ähnlich zubereiten wie das Selleriepüree, aber noch mit 1 Knoblauch und ½ Zwiebel, in etwas Butter gedünstet, sowie 1 E Sauerrahm verfeinern.

Auch Brokkoli lässt sich als Püree zubereiten.

Dazu passt gebratenes Kotelett oder Rindfleisch oder Entenbrust bzw. Wild

Brokkoli wunderscham gut

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley

einfach, schnell
(für 2 Personen)
Vegetarisch

ca. 300 g Brokkoli

½ Knoblauchzehe geschält & gerieben

½ - 1 E frische Ingwerwurzel geschält & gerieben

½ frische rote oder 1 kleine getrocknete Chilischote sehr klein geschnitten

½ E Sesamöl

1½ E Olivenöl

½ E Sojasauce

Saft ½ Limette

½ T Balsamico Essig

- 1) Brokkoli-Strunk in Scheiben schneiden, den Rest in Röschen zerteilen
- 2) beides in Dampfgarer über kochendem Wasser 6 Minuten garen
- 3) fürs Dressing Knoblauch, Ingwer, Chili, Öle, Sojasauce, Limettensaft und Balsamico miteinander vermischen und etwas aufschlagen. Abschmecken.
- 4) Brokkoli auf großer Platte anrichten, erneut aufgerührtes Dressing darauf verteilen.

Dazu passt Geflügelfleisch oder Fisch

Möhren-Petersilienwurzel Gemüse

Modifiziert aus Essen und Trinken

einfach, schnell
(für 2 Personen)

400g Karotten,

400 g Petersilienwurzel

40 g Butter

Salz, Pfeffer,

1-2 Teelöffel Zucker

100 ml Gemüsebrühe

½ Bund Petersilie

ev. Zitronensaft

- 1) Karotten und Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden.
- 2) Butter zerlassen mit Salz + Zucker, Gemüse darin andünsten,
- 3) die heiße Gemüsebrühe dazu, zudecken und ca. 10 Minuten kochen lassen.
- 4) kleingehackte Petersilie dazu und mit Salz und ev. Zitronensaft abschmecken.

Lauch einfach so gut mit Semmelbröseln**Vegetarisch**einfach, schnell
(für 2 Personen)

600 g Lauch

50 g Semmelbrösel (ev. getrocknetes, altes Vollkornbrötchen mit einer Flasche auf einem Brett zermahlen)

50 g Butter
Salz

- 1) Lauch putzen, waschen, ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen.
- 2) Butter in einem Pfännchen zerlassen und Semmelbrösel mit einer Prise Salz darin unter dauerndem Rühren goldgelb rösten.
- 3) Gut abgetropften Lauch damit bestreuen und servieren.

Dazu passt z.B. ein Stück Käse oder ein Kassler

Bohnen at its best

einfach, schnell

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley (für 2 Personen)

250 - 300 g zarte grüne Bohnen
1 Prise Salz
1½ Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten
50 g Parmesan fein gerieben
1-2 E Olivenöl extra vergine
Saft von ¼ bis ½ Zitrone

- 1) auf einem Schneidbrett von den Bohnen nur die Stielenden abschneiden, die Spitzen dran lassen.
- 2) Bohnen in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, so dass sie gerade weich sind, abseihen, etwas vom Kochwasser auffangen.
- 3) im Kochtopf nun das Olivenöl erwärmen und den Knoblauch unter Rühren andünsten, die Bohnen dazu und gut mit dem Öl vermischen.
- 4) Dann ¼ Schöpfkelle des aufgefangenen Kochwassers dazu, den Parmesan und den Zitronensaft. Umrühren und köcheln, bis eine sämige Sauce entstanden ist, dann sofort servieren.

Blattspinat mit Champignons

einfach, schnell

Modifiziert nach Wolfram Siebeck

(für 2 Personen)

250 g Blattspinat (nur bei großblättrigem eher krausen Spinat die arg dicken Stiele herauszwacken), ev. Tiefkühl-Blattspinat
20 g Butter
½ Zwiebel
50 g Champignons in Scheiben geschnitten
50 ml Sahne
Muskat, weißer Pfeffer, Salz
Saft ¼ - ½ Zitrone zum Würzen
ev. etwas Parmesan in die Sahne mischen

- 1) Blattspinat waschen und trocken schleudern.
- 2) In beschichteter Pfanne die Butter schmelzen und Zwiebel andünsten, dann den Blattspinat zugeben, salzen, durchrühren und bei milder Hitze und geschlossenem

Deckel ca. 3 Minuten garen, dann Champignons dazu und bei offenem Deckel den Saft verkochen lassen und umrühren.

3) Sahne dazu, umrühren, mit den übrigen Gewürzen, Zitronensaft abschmecken.

Gut zu Fisch oder hellem Fleisch

In Folie gebackene Möhren

einfach, schnell

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley (für 2 Personen)

300-400 g Möhren geschält, große Möhren halbieren, stückig schneiden

½ Scheibe durchwachsenen Räucherspeck, in feine Streifen geschnitten

1 Zweig frischer Rosmarin, Nadeln abgezupft

½ Knoblauchzehe geschält und gehackt

abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange, und den Saft

1 T Orangenmarmelade

10 g Butter

Salz und Pfeffer

1) Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2) ca. 40 cm lange Alufolie in der Mitte knicken, wieder öffnen, Möhren auf die eine Hälfte geben, Speck, Rosmarin und Knoblauch darüber streuen und auch Orangenschale, -marmelade, Butter und Salz und Pfeffer. An den seitlichen Rändern verschließen und auf den Längsknick stellen, so dass nach oben offen. Den Saft von ½ Orange darüber gießen und nun auch oben fest verschließen. Auf ein Backblech gesetzt 40 Minuten im Ofen schmoren.

3) mit dem Saft in eine Schüssel umfüllen und servieren.

Dazu passt Geflügelfleisch, Kaninchen oder Weißfisch

Linsen-Curry Gericht

200 g Blattspinat (Tiefkühl-)

1 Schalotte bzw. ½ Zwiebel klein geschnitten

1 Knoblauchzehe klein geschnitten

1 cm Ingwer klein geschnitten

1 kleine rote Chili oder ½ getrocknete, sehr klein geschnitten

1 E Sesamöl

¼ T Kreuzkümmel

¼ T Kurkuma

1 E Sesamsamen

80 g rote Linsen

350 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch (aufgeschüttelt)

Salz, Pfeffer und Petersilie zum Abschmecken

1) Schalotte in Öl andünsten, Knoblauch, Chili, Sesamsamen und Gewürze dazu,

2) Linsen dazu, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, 10 Minuten leise kochen,

- 3) Blattspinat dazu, 5 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken,
- 4) mit Petersilie bestreut servieren.

Gemüseauflauf Lajos Vegetarisch

einfach, Zubereitung 40 Min.
(für 2 Personen)

0,75 -1 kg Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Blumenkohl, Lauch, Zwiebel)
ca. 5 cm frische Chilischote oder 1-2 getrocknete kleine
100-150 g Sahne
100 g Gouda
50 g Fetakäse
1 Teelöffel Gemüsebrühe-Pulver
Salz

- 1) Gemüse soweit nötig geschält aber ungeschnitten in Salzwasser kochen: Rüben insgesamt 10 Min aber Sellerie, Zwiebel und Blumenkohl nur 6 Min, Lauch nicht.
- 2) Währenddessen 50 g Gouda und Chili winzig kleinschneiden und in Sahne+Gemüsebrühepulver ziehen lassen.
- 3) Das gekochte Gemüse ausreichend abkühlen lassen zum Schneiden in mundgerechte Stücke, auch den Lauch. Mischen, etwas salzen und in Auflaufform geben. Zuletzt die Käse-Sahnesauce darüber gleichmäßig verteilen.
- 4) Restlichen Gouda und Feta in feinen Scheiben geschnitten obendrauf verteilen
- 5) bei 180-200 Grad im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten überbacken.

Italienisches Ofengemüse Vegetarisch

einfach, Zubereitung 65 Min.
Modifiziert aus Italiens Küchen, Marianne Kaltenbach, Hallwag (für 2 Personen)

2 festkochende (oder halbfest kochende) Kartoffeln,
1 Knoblauchzehe
2-3 E Olivenöl
200 g Zucchini
350 g rote, grüne und gelbe Paprika
1 Aubergine
2-3 Tomaten
½ Bund Petersilie,
1 T Salz,
½ T Pfeffer aus der Mühle geschrotet

- 1) Kartoffeln (nur alte Kartoffeln schälen) in Scheiben (ca 3 mm), Zucchini in Scheiben bzw. würfeln, Paprika in Streifen und Auberginen längshalbiert/bzw. geviertelt in Scheiben schneiden (Tomaten noch nicht)
- 2) Ofen auf 200 Grad vorheizen. In der großen Bratrine das Öl mit Salz und Pfeffer und dem durchgepressten Knoblauch mischen, die Kartoffeln darin wenden und verteilen und 10 Minuten backen.
- 3) Dann Zucchini, Auberginen und grüne Paprika in der Raine mit den Kartoffeln gut vermischen, so dass sie gleichmäßig gewürzt auf der Raine verteilt werden und ca. noch 35-40 Minuten backen.

- 4) erst 15 Minuten vor Ende Tomaten achteln und rote/gelbe Paprika zerschneiden und darüber geben, so dass sie noch max. 10 Minuten garen aber nicht zerfallen.
 5) in der Bratraine auf den Tisch und die gehackte Petersilie darüber geben.

Dazu passt das **flotte Fleischpflanzl (Fleischfladen)**

200 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
 1 Zwiebel klein geschnitten
 ½ T Salz und frisch gemahlener Pfeffer, ev. etwas gemahlener Piment
 ev. etwas kleingeraspelte Zucchini oder anderes Gemüse zum Strecken
 1 E Rapsöl

- 1) Hackfleisch mit den festen Zutaten gut vermengen (ev. in einer festen Plastiktüte kneten) und dann zu einem Rundfladen (Durchmesser der Pfanne) formen.
- 2) in der Pfanne Öl erhitzen, den Fleischfladen beidseits ca. 5 Minuten braten und dann wie eine Pizza aufschneiden.

Attraktive Fisch- oder Fleischgerichte mit Gemüse

Hähnchenbeine auf Gemüse

einfach, Zubereitung 50 Min.
 (für 2-3 Personen)

3 Hähnchenbeine,
 1 Bund Kräuter fein geschnitten + 4 Esslöffel Öl
 je 250 g Möhren und Zucchini in Scheiben geschnitten
 1 Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten
 1/8 l Weißwein
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1) Hühnerbeine in Kräutern + Öl, Salz, Pfeffer zugedeckt 1 Std marinieren.
 - 2) Gemüse in feuerfeste Form + Salz, Pfeffer, mit Wein begießen, H-Beine darauf,
 - 3) mit Alufolie abgedeckt bei 220 Grad im Ofen 20 min, und offen weitere 20 min garen.
- Gut mit Vollkornreis

Hühnerleber mit Apfel und Zwiebeln

einfach, schnell
 (für 2 Personen)

200 g Hühner Leber
 40 g Butter, (2 Salbeiblätter in Streifen geschnitten)
 2 Zwiebeln
 2 Äpfel
 1 Esslöffel Balsamico
 Salz, grob geschroteter Pfeffer aus der Mühle

- 1) Zwiebeln schälen und längshalbiert in dicke Ringe schneiden (3-4 mm), Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen in dicke Spalten schneiden.
- 2) in großer Pfanne Butter (und Salbei) heiß werden lassen,
- 3) Zwiebeln und Äpfel andünsten, zudecken und Hitze runter, ca. 5 Minuten garen

25 g Vanillezucker
 1 T lösliches Kaffeepulver
 60 ml Sahne
 10 g dunkles Kakaopulver
 Kaffeebohnen zum Garnieren

- 1) Mascarpone mit Milch, Vanillezucker und Kaffeepulver mit Schneebesen verrühren, bis der Kaffee gelöst ist.
- 2) Sahne steif schlagen, unter die Creme heben, mit Kakao & Kaffeebohnen garnieren

Bratapfel einfach nach Großmutter Art:

einfach, Zubereitung 50 Min.
 (für 4 Personen)

4 säuerliche Äpfel (Boskop, ev. Elstar)
 2 T Zucker
 Rosinen und Mandelsplitter
 2 T rote Marmelade

- 1) Das Kerngehäuse mit Apfelstecher entfernen.
- 2) Äpfel auf gebutterte Bratraine setzen, in die Höhlung erst Mandelsplitter und Rosinen geben, dann den Zucker, zuoberst ein Häubchen Marmelade.
- 3) Im vorgeheizten Rohr ca. 30-40 min bei 180 Grad backen.
- 4) den ausgelaufenen und karamellisierten Saft über die Äpfel geben.
- 5) mit flüssiger oder geschlagener Sahne servieren,

Quarkbällchen mit Aprikosensauce

Modifiziert aus Low-Carb, das Kochbuch, Fischer, Lenz et al, Gräfe und Unzer

einfach, Zubereitung 40 Min.
 (für 4 Personen)

300 g Aprikosen
 1 E brauner Zucker
 1 Stück Zitronenschale
 Saft von 1 Saftorange
 40 g Walnuskerne
 2 E weiche Butter
 250 g Magerquark
 70 g feiner Gries
 1 Ei
 ¼ T Zimtpulver, 1 Prise Salz

- 1) Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Mit 2 E Wasser, Zucker und Zitronenschale 7 Minuten leise kochen.
- 2) Orangensaft dazu, alles pürieren und durch ein Sieb streichen.
- 3) Walnüsse hacken. In einer Pfanne 1 E Butter schmelzen und die Nüsse darin rührend anrösten.
- 4) Quark, Gries, 1 E weiche Butter, Zimt und Salz mit einem Rührgerät zu glatter Masse rühren und mit nassen Händen kleine Bällchen formen.

- 5) diese in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- 6) mit dem Schaumlöffel herausheben und portionsweise mit der Aprikosensauce und darüber gestreuten Nüssen servieren.