

Würzige Hähnchenbrust mit Frischkäse auf Toast

aus dem Buch „LowFett 30 – Dips & Brotaufstriche“
Südwest Verlag • ISBN 3-517-06827-6 •



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 10
Minuten

Pro Person: 217 kcal • 6,2 g
Fett 19,5 g KH •
25,7 % kcal aus Fett



Zutaten

200 g Frischkäse, 20% F.
2 EL gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Weißbrot à 40 g
4 Blätter Eisbergsalat
40 g grüne Oliven
1 Pack. (150 g) Hähnchenbrustfilets, natur

Zubereitung

1. Den Frischkäse mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Brot toasten, etwas von dem gewürzten Frischkäse darauf streichen und mit jeweils einem Salatblatt belegen.
3. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den restlichen Frischkäse auf die Hähnchenbrustfiletscheiben streichen, überschlagen, auf dem getoasteten Brot verteilen und mit den Olivenscheiben garnieren.

Schweinefilet gefüllt und gratiniert

aus dem Buch „LowFett 30 – „Hausmannskost“
Knaur-Verlag • ISBN • 3-426-64131-3



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 20-25 Minuten

Pro Portion:
216,8 kcal • 5,3 g Fett • 11,8 g KH
21,7 % kcal aus Fett



Zutaten

200 g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
400 g Schweinefilet
1 EL Speisestärke
¼ Milch (1,5% F.)
150 ml Kaffeesahne (4% F.)
50 g Tomatenmark
20 ml Cognac
4 Käse-Scheibletten (20% F.i.Tr.)

Zubereitung

1. Spinat in einem Topf bei mittlerer Hitze unter leichtem Rühren auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch kräftig abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Das Schweinefilet in vier Stücke teilen und in jedes Stück eine Tasche schneiden. Von innen und außen salzen und pfeffern. Den Spinat so in die Taschen füllen, dass das Fleisch oben aufklafft und die Füllung gut sichtbar ist.
3. Speisestärke mit Milch, Kaffeesahne, Tomatenmark, Cognac, etwas Salz und Pfeffer verrühren und in eine Auflaufform gießen. Die gefüllten Schweinefiletstücke nebeneinander in die Form setzen, jeweils mit einer halben Käse-Scheiblette belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten überbacken.

Schneller Käsekuchen mit Zwiebackboden

aus dem Buch „LowFett 30 – Sparfüchse“
Knaur-Verlag • ISBN 3-426-64177-1 •



Für 12 Stück
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca.: 60 Minuten

Pro Portion: 176 kcal • 1 g Fett •
20 g KH • 6,2 % kcal aus Fett



Zutaten

ca. 100 g Zwieback
1 kg Magerquark
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
160 g Zucker
2 Eier
1 Päckchen geriebene Zitronenschale
1 Pr. Salz
100 g Rosinen
1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Eine Springform (Durchmesser 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Boden mit den Zwiebacken ausfüllen.
2. Den Quark mit dem Vanillepuddingpulver, dem Zucker, den Eiern, der Zitronenschale und dem Salz verrühren. Die Rosinen in einem Sieb abspülen, trockentupfen und untermengen.
3. Die Masse in die Form füllen und die Oberfläche glattstreichen. Den Kuchen mit dem Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.