

# Pfunds Kur Kochbuch - 88 Rezepte



Titel

Rubrik

Stichworte

# Titelübersicht

AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE  
AICHTALER WIRSING HECHT-ROULADE AUF KARTOFFELSAUCE  
APFEL-BANANEN-QUARK (PFUNDSKUR)  
APFEL-KNUSPER-MUESLI MIT BANANE UND SANDDORN  
APRIKOSENKUCHEN MIT GUSS (PFUNDSKUR)  
AUBERGINEN MIT KARTOFFELFAECHER AUFTOMATEN-BASILIKUM SAU  
BAYERISCHE SEMMELKNOEDEL (PFUNDSKUR)  
BIERBREZEL  
BIGOSCH (PFUNDSKUR)  
BIRNENSORBET (PFUNDSKUR)  
BISKUIT-TORTENBODEN (PFUNDSKUR)  
BOEHMISCHE SEMMELKNOEDEL (PFUNDSKUR)  
BRATENSOSSE (PFUNDSKUR)  
BROMBEER-QUARK-TORTE (PFUNDSKUR)  
CAPPUCCINO-AMARETTO-CREME (PFUNDSKUR)  
CHICORIE MIT KAROTTENSTREIFEN UND PUTENWURST  
DICKMILCH MIT VOLLKORNMUESLI UND TRAUBEN  
DIE PFUNDSKUR IDEE (TEIL 1 VON 2)  
DIE PFUNDSKUR IDEE (TEIL 2 VON 2)  
DIE PFUNDSKUR TEIL-I  
DIE PFUNDSKUR TEIL-II

DIE PFUNDSKUR TEIL-III

EISSALAT MIT HAEHNCHENBRUST (PFUNDSKUR)

ELSAESSER LAUCHKUCHEN (PFUNDSKUR)

ERDBEERTRAUM (PFUNDSKUR)

ERNAEHRUNGSPLAN (PFUNDSKUR)

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE DIENSTAG

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE DONNERSTAG

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE FREITAG

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE MITTWOCH

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE MONTAG

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE SAMSTAG

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE SONNTAG

FETTARME SALATSOSSE: KARTOFFELDRESSING (PFUNDSKUR)

FLAEDLE MIT STEINCHAMPIGNON BLATTSPINAT-FUELLUNG

FLEISCHBRUEHE (PFUNDSKUR)

FRUECHTESUPPE

GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE

GEISLINGER BROTSUPPE

GEMUESEAUFLAUF

GEMUESEBRUEHE (PFUNDSKUR)

GEMUESECARPACCIO AUF TOMATENFOND

GEMUESEGRATIN (PFUNDSKUR)

GEMUESESALAT (PFUNDSKUR)

GEMUESESOSSE (PFUNDSKUR)

GERSTENMUESLI MIT ORANGEN  
GESCHNETZELTES IN APFELWEIN (PFUNDSKUR)  
GRATINIERTES MAIS-GRIESS-FLAEDLE MIT FRUECHTEN  
GRUNDREZEPTE FUER SALATSOSSEN (PFUNDSKUR)  
HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD  
HOHENLOHER MOEHRENFLEISCH (PFUNDSKUR)  
KABELJAU IM FENCHEL BETT  
KAESETASCHEN MIT BASILIKUM (PFUNDSKUR)  
KALBSBLANKETT  
KARAMELISIERTE APFELPFANNKUCHEN (PFUNDSKUR)  
KAROTTEN-APFEL BANANEN-ROHKOST  
KARTOFFEL-BROKKOLI STRUDEL MIT JOGHURTSAUCE  
KARTOFFELKUCHEN  
KNAUZEN  
KRAEUTER- QUARK SANDWICH  
KRAEUTER-QUARK-NOCKERLN AUFGESCHMOLZENEN TOMATEN  
KRAEUTERFORELLE IN FOLIE  
KRAEUTERNUDELN (PFUNDSKUR)  
LINSENKRAFTBRUEHE  
MAIS- UND BOHNENSOSSE (PFUNDSKUR)  
NOCKENMUESLI MIT FRISCHER MANGO  
OBSTSUPPE MIT FRUECHTEN (PFUNDSKUR)  
PAPRIKA MIT SPINATFUELLUNG (PFUNDSKUR)

PFÄELZER WEINSUPPE (PFUNDSKUR)

PFUNDSKUR BROTVARIATIONEN

PFUNDSKUR ZWISCHENMAHLZEITEN

PFUNDSKUR, INFO UND LITERATUR

PFUNDSKUR-FRUEHSTUECK

RAHMKARTOFFELN (PFUNDSKUR)

RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT

REISSALAT MIT PAPRIKA (PFUNDSKUR)

RHEINISCHER SAUERBRATEN (PFUNDSKUR)

ROSMARINKARTOFFELN (PFUNDSKUR)

SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD

SCHINKENBAGUETTE

SCHWAEBISCHER KARTOFFELSALAT (PFUNDSKUR)

SCHWARZWURZELSUPPE (PFUNDSKUR)

SPARGEL KARTOFFEL SUPPE MIT RAUCHFORELLE

TAFELSPITZ MIT GEMUESE AUF WIRSINGBLATT

TIRAMISU (PFUNDSKUR)

TOPINAMBURSALAT MIT STAUDENSELLERIE

VANILLECREME MIT ORANGENSOSSE (PFUNDSKUR)

WEISSE SOSSE (PFUNDSKUR)

# AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE

Für 4 Portionen

## **FUER DEN FISCH**

- 4 Meeraeschen a 300 g; vom Fischhaendler filetieren
- lassen
- Salz
- Etwas Zitronensaft
- 1 EL Gehackte Petersilie
- 1 EL Gehackten Sauerampfer
- 1 EL Schnittlauchröelchen
- 1 EL Gehackten Dill
- 1 EL Gehackten Kerbel

## **FUER DIE SAUCE**

- 200 g Saure Sahne (10% Fett)
- 1 TL Schnittlauchröelchen
- 1 TL Gehackten Kerbel
- 1 TL Gehackten Dill
- Salz, Pfeffer

## **ERFASST AM 10.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 8 Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden

Den Backofen auf 150GradC vorheizen. Die Aeschenfilets waschen und gut trockentupfen. Den Fisch mit Salz und Zitronensaft wuerzen und je ein Filet auf ein entsprechend grosses Stueck Alufolie legen.

Die Kraeuter mischen und darueberstreuen. Alles gut verschliessen und den Fisch im Ofen auf dem Kuchenrost in etwa 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die saure Sahne und die Kraeuter zu einer glatten Sauce verruehren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets aus der Folie nehmen, auf vorgewaermte Teller legen, die Sauce dazugeben und das Ganze servieren. Beilage: Pellkartoffeln (200 g pro Portion) und ein Blattsalat mit einfacher Vinaigrette (1 TL Oel pro Portion)

Stichworte

Fisch, Kraeuter, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fisch, Suesswasser, Kraeuter

AESCHENFILETS MIT FEINEN KRAEUTERN AUS DER FOLIE

# Stichwortübersicht

## **Abendessen**

FLAEDLE MIT  
STEINCHAMPIGNON  
BLATTSPINAT-FUELLUNG

## **Apfel**

KARAMELISIERTE  
APFELPFANNKUCHEN  
(PFUNDSKUR)

## **Aubergine**

AUBERGINEN MIT  
KARTOFFELFAECHER  
AUFTOMATEN-BASILIKUM  
SAU

## **Aufbau**

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MONTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DIENSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MITTWOCH  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DONNERSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
FREITAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
SAMSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
SONNTAG

## **Auflauf**

GEMUESEAUFLAUF

## **Nudel**

KRAEUTERNUDELN  
(PFUNDSKUR)

## **Obst**

OBSTSUPPE MIT  
FRUECHTEN  
(PFUNDSKUR)

## **Pfannkuchen**

FLAEDLE MIT  
STEINCHAMPIGNON  
BLATTSPINAT-FUELLUNG

## **Pfundskur**

BIERBREZEL  
KNAUZEN  
SCHWAEBISCHER  
KARTOFFELSATAT  
(PFUNDSKUR)  
LINSENKRAFTBRUEHE  
GEISLINGER BROTSUPPE  
SPARGEL KARTOFFEL  
SUPPE MIT  
RAUCHFORELLE  
TAFELSPITZ MIT  
GEMUESE AUF  
WIRSINGBLATT  
KALBSBLANKETT  
DICKMILCH MIT  
VOLLKORN MUESLI UND  
TRAUBEN  
GERSTENMUESLI MIT  
ORANGEN  
APFEL-KNUSPER-MUESLI  
MIT BANANE UND  
SANDDORN  
NOCKENMUESLI MIT  
FRISCHER MANGO  
FRUECHTESUPPE

## **Backen**

BIERBREZEL  
KNAUZEN  
KARTOFFELKUCHEN  
KARTOFFEL-BROKKOLI  
STRUDEL MIT  
JOGHURTSAUCE  
BROMBEER-QUARK-  
TORTE (PFUNDSKUR)  
BISKUIT-TORTENBODEN  
(PFUNDSKUR)  
ELSAESSER  
LAUCHKUCHEN  
(PFUNDSKUR)  
APRIKOSENKUCHEN MIT  
GUSS (PFUNDSKUR)

## **Biskuit**

BISKUIT-TORTENBODEN  
(PFUNDSKUR)

## **Blattsalat**

EISSALAT MIT  
HAEHNCHENBRUST  
(PFUNDSKUR)

## **Brot**

GEISLINGER BROTSUPPE  
PFUNDSKUR  
BROTvariationen  
SCHINKENBAGUETTE

## **Creme**

SCHWARZWURZELSUPPE  
(PFUNDSKUR)

## **Dienstag**

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DIENSTAG

## **Donnerstag**

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DONNERSTAG

## **Dressing**

GRATINIERTES MAIS-  
GRIESS-FLAEDLE MIT  
FRUECHTEN  
DIE PFUNDSKUR TEIL-I  
DIE PFUNDSKUR TEIL-II  
DIE PFUNDSKUR TEIL-III  
KAROTTEN-APFEL  
BANANEN-ROHKOST  
GEMUESECARPACCIO  
AUF TOMATENFOND  
AICHTALER WIRSING  
HECHT-ROULADE AUF  
KARTOFFELSAUCE  
RAUCHFORELLENTFILET  
AUF BLATTSPINAT  
GEDUENSTETES  
ZANDERFILET AN  
FENCHELGEMUESE  
KABELJAU IM  
FENCHELBETT  
HEILBUTTSCHNITTE IM  
KARTOFFEL-GURKEN-  
SUD  
SAIBLINGSFILET AUS  
DEM GEMUESESUD  
KRAEUTERFORELLE IN  
FOLIE  
FLAEDLE MIT  
STEINCHAMPIGNON  
BLATTSPINAT-FUELLUNG  
GEMUESEAUFLAUF  
AUBERGINEN MIT  
KARTOFFELFAECHER  
AUFTOMATEN-BASILIKUM  
SAU  
KRAEUTER-QUARK-  
NOCKERLN  
AUFGESCHMOLZENEN  
TOMATEN

GRUNDREZEPTE FUER  
SALATSOSEN  
(PFUNDSKUR)

### **Eintopf**

BIGOSCH (PFUNDSKUR)

### **Fisch**

AICHTALER WIRSING  
HECHT-ROULADE AUF  
KARTOFFELSAUCE  
RAUCHFORELLENTFILET  
AUF BLATTSPINAT  
GEDUENSTETES  
ZANDERFILET AN  
FENCHELGEMUESE  
KABELJAU IM  
FENCHELBETT  
HEILBUTTSCHNITTE IM  
KARTOFFEL-GURKEN-  
SUD  
SAIBLINGSFILET AUS  
DEM GEMUESESUD  
AESCHENFILETS MIT  
FEINEN KRAEUTERN AUS  
DER FOLIE  
KRAEUTERFORELLE IN  
FOLIE

### **Fleisch**

TAFELSPITZ MIT  
GEMUESE AUF  
WIRSINGBLATT  
KALBSBLANKETT  
FLEISCHBRUEHE  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESEBRUEHE  
(PFUNDSKUR)  
GESCHNETZELTES IN  
APFELWEIN  
(PFUNDSKUR)  
HOHENLOHER  
MOEHRENFLEISCH

KARTOFFELKUCHEN  
KARTOFFEL-BROKKOLI  
STRUDEL MIT  
JOGHURTSAUCE  
PFUNDSKUR, INFO UND  
LITERATUR  
DIE PFUNDSKUR IDEE  
(TEIL 1 VON 2)  
DIE PFUNDSKUR IDEE  
(TEIL 2 VON 2)  
ERNAHRUNGSPLAN  
(PFUNDSKUR)  
TIRAMISU (PFUNDSKUR)  
TOPINAMBURSALAT MIT  
STAUDENSELLERIE  
CHICORIE MIT  
KAROTTENSTREIFEN  
UND PUTENWURST  
KRAEUTER- QUARK  
SANDWICH  
BAYERISCHE  
SEMMELKNOEDEL  
(PFUNDSKUR)  
BOEHMISCHE  
SEMMELKNOEDEL  
(PFUNDSKUR)  
RAHMKARTOFFELN  
(PFUNDSKUR)  
ROSMARINKARTOFFELN  
(PFUNDSKUR)  
GRUNDREZEPTE FUER  
SALATSOSEN  
(PFUNDSKUR)  
MAIS- UND  
BOHNENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
WEISSE SOSSE  
(PFUNDSKUR)  
BRATENSOSSE

(PFUNDSKUR)  
RHEINISCHER  
SAUERBRATEN  
(PFUNDSKUR)

**Fond**

FLEISCHBRUEHE  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESEBRUEHE  
(PFUNDSKUR)

**Freitag**

ERNAHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
FREITAG

**Frisch**

GEMUESEAUFLAUF  
AUBERGINEN MIT  
KARTOFFELFAECHER  
AUFTOMATEN-BASILIKUM  
SAU

**Fruechte**

FRUECHTESUPPE  
GRATINIERTES MAIS-  
GRIESS-FLAEDLE MIT  
FRUECHTEN

**Fruehstueck**

DICKMILCH MIT  
VOLLKORNMUESLI UND  
TRAUBEN  
GERSTENMUESLI MIT  
ORANGEN  
APFEL-KNUSPER-MUESLI  
MIT BANANE UND  
SANDDORN  
NOCKENMUESLI MIT  
FRISCHER MANGO  
KAROTTEN-APFEL  
BANANEN-ROHKOST  
PFUNDSKUR-  
FRUEHSTUECK  
PFUNDSKUR

(PFUNDSKUR)  
GEMUESESOSSE  
(PFUNDSKUR)  
FLEISCHBRUEHE  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESEBRUEHE  
(PFUNDSKUR)  
FETTARME SALATSOSSE:  
KARTOFFELDRESSING  
(PFUNDSKUR)  
SCHWARZWURZELSUPPE  
(PFUNDSKUR)  
PFAELZER WEINSUPPE  
(PFUNDSKUR)  
GESCHNETZELTES IN  
APFELWEIN  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESESALAT  
(PFUNDSKUR)  
PAPRIKA MIT  
SPINATFUELLUNG  
(PFUNDSKUR)  
ERDBEERTRAUM  
(PFUNDSKUR)  
BROMBEER-QUARK-  
TORTE (PFUNDSKUR)  
KAESETASCHEN MIT  
BASILIKUM (PFUNDSKUR)  
BISKUIT-TORTENBODEN  
(PFUNDSKUR)  
APFEL-BANANEN-QUARK  
(PFUNDSKUR)  
HOHENLOHER  
MOEHRENFLEISCH  
(PFUNDSKUR)  
VANILLECREME MIT  
ORANGENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
OBSTSUPPE MIT

## BROT-VARIATIONEN

### **Gebunden**

GEISLINGER BROTSUPPE  
SPARGEL-KARTOFFEL-  
SUPPE MIT  
RAUCHFORELLE  
PFAELZER WEINSUPPE  
(PFUNDSKUR)

### **Gefüllt**

PAPRIKA MIT  
SPINATFUELLUNG  
(PFUNDSKUR)

### **Gemuese**

GEMUESE-CARPACCIO  
AUF TOMATENFOND  
GEMUESEAUFLAUF  
AUBERGINEN MIT  
KARTOFFELFAECHER  
AUFTOMATEN-BASILIKUM  
SAU  
PAPRIKA MIT  
SPINATFUELLUNG  
(PFUNDSKUR)  
HOHENLOHER  
MOEHRENFLEISCH  
(PFUNDSKUR)  
BIGOSCH (PFUNDSKUR)  
GEMUESEGRATIN  
(PFUNDSKUR)

### **Gesundheit**

DIE PFUNDSKUR TEIL-I  
DIE PFUNDSKUR TEIL-II  
DIE PFUNDSKUR TEIL-III

### **Gratin**

GEMUESEGRATIN  
(PFUNDSKUR)

### **Grundrezept**

PFUNDSKUR, INFO UND  
LITERATUR  
DIE PFUNDSKUR IDEE

## FRUECHTEN

(PFUNDSKUR)  
REISSALAT MIT PAPRIKA  
(PFUNDSKUR)  
BIGOSCH (PFUNDSKUR)  
CAPPUCCINO-AMARETTO-  
CREME (PFUNDSKUR)  
KRAEUTERNUDELN  
(PFUNDSKUR)  
RHEINISCHER  
SAUERBRATEN  
(PFUNDSKUR)  
BIRNENSORBET  
(PFUNDSKUR)  
APRIKOSENKUCHEN MIT  
GUSS (PFUNDSKUR)  
EISSALAT MIT  
HAEHNCHENBRUST  
(PFUNDSKUR)  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MONTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DIENSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MITTWOCH  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DONNERSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
FREITAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
SAMSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE

(TEIL 1 VON 2)  
DIE PFUNDSKUR IDEE  
(TEIL 2 VON 2)  
ERNAHRUNGSPLAN  
(PFUNDSKUR)  
GRUNDREZEPTE FUER  
SALATSOSEN  
(PFUNDSKUR)  
MAIS- UND  
BOHNENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
WEISSE SOSSE  
(PFUNDSKUR)  
BRATENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESESOSSE  
(PFUNDSKUR)  
FLEISCHBRUEHE  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESEBRUEHE  
(PFUNDSKUR)

FETTARME SALATSOSE: **Quark**  
KARTOFFELDRESSING  
(PFUNDSKUR)

### **Haehnchen**

EISSALAT MIT  
HAEHNCHENBRUST  
(PFUNDSKUR)

### **Imbiss**

GEMUESECARPACCIO  
AUF TOMATENFOND  
CHICORIE MIT  
KAROTTENSTREIFEN  
UND PUTENWURST  
KRAEUTER- QUARK  
SANDWICH  
KAESETASCHEN MIT  
BASILIKUM (PFUNDSKUR)  
PFUNDSKUR  
ZWISCHENMAHLZEITEN

SONNTAG  
PFUNDSKUR-  
FRUEHSTUECK  
PFUNDSKUR  
BROTARIATIONEN  
PFUNDSKUR  
ZWISCHENMAHLZEITEN  
GEMUESEGRATIN  
(PFUNDSKUR)  
KARAMELISIERTE  
APFELPFANNKUCHEN  
(PFUNDSKUR)  
SCHINKENBAGUETTE

### **Pikant**

KARTOFFELKUCHEN  
KARTOFFEL-BROKKOLI  
STRUDEL MIT  
JOGHURTSAUCE  
ELSAESSER  
LAUCHKUCHEN  
(PFUNDSKUR)

KRAEUTER-QUARK-  
NOCKERLN  
AUFGESCHMOLZENEN  
TOMATEN

### **Reis**

REISSALAT MIT PAPRIKA  
(PFUNDSKUR)

### **Rind**

TAFELSPITZ MIT  
GEMUESE AUF  
WIRSINGBLATT  
RHEINISCHER  
SAUERBRATEN  
(PFUNDSKUR)

### **Rohkost**

KAROTTEN-APFEL  
BANANEN-ROHKOST

### **Salat**

**Info**

SCHINKENBAGUETTE  
DIE PFUNDSKUR TEIL-I  
DIE PFUNDSKUR TEIL-II  
DIE PFUNDSKUR TEIL-III  
PFUNDSKUR, INFO UND  
LITERATUR  
DIE PFUNDSKUR IDEE  
(TEIL 1 VON 2)  
DIE PFUNDSKUR IDEE  
(TEIL 2 VON 2)  
ERNAHRUNGSPLAN  
(PFUNDSKUR)

**Italien**

TIRAMISU (PFUNDSKUR)

**Kaese**

KAESETASCHEN MIT  
BASILIKUM (PFUNDSKUR)

**Kalb**

KALBSBLANKETT

**Kalt**

SCHWAEBISCHER  
KARTOFFELSALAT  
(PFUNDSKUR)  
TIRAMISU (PFUNDSKUR)  
TOPINAMBURSALAT MIT  
STAUDENSELLERIE  
GEMUESESALAT  
(PFUNDSKUR)  
ERDBEERTRAUM  
(PFUNDSKUR)  
APFEL-BANANEN-QUARK  
(PFUNDSKUR)  
VANILLECREME MIT  
ORANGENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
OBSTSUPPE MIT  
FRUECHTEN  
(PFUNDSKUR)  
REISSALAT MIT PAPRIKA

SCHWAEBISCHER  
KARTOFFELSALAT  
(PFUNDSKUR)  
TOPINAMBURSALAT MIT  
STAUDENSELLERIE  
CHICORIE MIT  
KAROTTENSTREIFEN  
UND PUTENWURST  
GEMUESESALAT  
(PFUNDSKUR)  
REISSALAT MIT PAPRIKA  
(PFUNDSKUR)  
EISSALAT MIT  
HAEHNCHENBRUST  
(PFUNDSKUR)

**Salzwasser**

KABELJAU IM  
FENCHEL BETT  
HEILBUTTSCHNITTE IM  
KARTOFFEL-GURKEN-  
SUD

**Samstag**

ERNAHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
SAMSTAG

**Sandwich**

KRAEUTER- QUARK  
SANDWICH

**Sauce**

MAIS- UND  
BOHNENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
WEISSE SOSSE  
(PFUNDSKUR)  
BRATENSOSSE  
(PFUNDSKUR)  
GEMUESESOSSE  
(PFUNDSKUR)  
FETTARME SALATSOSSE:  
KARTOFFELDRESSING

(PFUNDSKUR)

CAPPUCCINO-AMARETTO-**Schwein**

CREME (PFUNDSKUR)

EISSALAT MIT

HAEHNCHENBRUST

(PFUNDSKUR)

**Kartoffel**

SCHWAEBISCHER

KARTOFFELSALAT

(PFUNDSKUR)

SPARGEL KARTOFFEL

SUPPE MIT

RAUCHFORELLE

RAHMKARTOFFELN

(PFUNDSKUR)

ROSMARINKARTOFFELN

(PFUNDSKUR)

**Klar**

LINSENKRAFTBRUEHE

**Kloss**

BOEHMISCHE

SEMMELKNOEDEL

(PFUNDSKUR)

**Knoedel**

BAYERISCHE

SEMMELKNOEDEL

(PFUNDSKUR)

**Kraeuter**

AESCHENFILETS MIT

FEINEN KRAEUTERN AUS

DER FOLIE

KRAEUTERFORELLE IN

FOLIE

KRAEUTER-QUARK-

NOCKERLN

AUFGESCHMOLZENEN

TOMATEN

**Kuchen**

BROMBEER-QUARK-

TORTE (PFUNDSKUR)

(PFUNDSKUR)

GESCHNETZELTES IN

APFELWEIN

(PFUNDSKUR)

HOHENLOHER

MOEHRENFLEISCH

(PFUNDSKUR)

BIGOSCH (PFUNDSKUR)

**Sonntag**

ERNAHRUNGSPLAN: DIE

PFUNDSKUR-WOCHE

SONNTAG

**Sorbet**

BIRNENSORBET

(PFUNDSKUR)

**Suessspeise**

FRUECHTESUPPE

GRATINIERTES MAIS-

GRIESS-FLAEDLE MIT

FRUECHTEN

TIRAMISU (PFUNDSKUR)

ERDBEERTRAUM

(PFUNDSKUR)

APFEL-BANANEN-QUARK

(PFUNDSKUR)

VANILLECREME MIT

ORANGENSOSSE

(PFUNDSKUR)

OBSTSUPPE MIT

FRUECHTEN

(PFUNDSKUR)

CAPPUCCINO-AMARETTO-

CREME (PFUNDSKUR)

BIRNENSORBET

(PFUNDSKUR)

KARAMELISIERTE

APFELPFANNKUCHEN

(PFUNDSKUR)

**Suesswasser**

BISKUIT-TORTENBODEN  
(PFUNDSKUR)  
APRIKOSENKUCHEN MIT  
GUSS (PFUNDSKUR)

**Linse**

LINSENKRAFTBRUEHE

**Mais**

GRATINIERTES MAIS-  
GRIESS-FLAEDLE MIT  
FRUECHTEN

**Mariniert**

RHEINISCHER  
SAUERBRATEN  
(PFUNDSKUR)

**Mittwoch**

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MITTWOCH

**Montag**

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MONTAG

**Muesli**

DICKMILCH MIT  
VOLLKORNMUESLI UND  
TRAUBEN  
GERSTENMUESLI MIT  
ORANGEN  
APFEL-KNUSPER-MUESLI  
MIT BANANE UND  
SANDDORN  
NOCKENMUESLI MIT  
FRISCHER MANGO  
PFUNDSKUR-  
FRUEHSTUECK

RAUCHFORELLENTFILET  
AUF BLATTSPINAT  
GEDUENSTETES  
ZANDERFILET AN  
FENCHELGEMUESE  
SAIBLINGSFILET AUS  
DEM GEMUESESUD  
AESCHENFILETS MIT  
FEINEN KRAEUTERN AUS  
DER FOLIE  
KRAEUTERFORELLE IN  
FOLIE

**Suppe**

LINSENKRAFTBRUEHE  
GEISLINGER BROTSUPPE  
SPARGEL KARTOFFEL  
SUPPE MIT  
RAUCHFORELLE  
SCHWARZWURZELSUPPE  
(PFUNDSKUR)  
PFAELZER WEINSUPPE  
(PFUNDSKUR)  
BIGOSCH (PFUNDSKUR)

**Tagesplan**

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MONTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DIENSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
MITTWOCH  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
DONNERSTAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
FREITAG  
ERNAEHRUNGSPLAN: DIE

PFUNDSKUR-WOCHE  
SAMSTAG  
ERNAHRUNGSPLAN: DIE  
PFUNDSKUR-WOCHE  
SONNTAG

***Teigware***

KRAEUTER-QUARK-  
NOCKERLN  
AUFGESCHMOLZENEN  
TOMATEN  
BAYERISCHE  
SEMMEKNOEDEL  
(PFUNDSKUR)  
BOEHMISCHE  
SEMMEKNOEDEL  
(PFUNDSKUR)  
KRAEUTERNUDELN  
(PFUNDSKUR)

***Topinambur***

TOPINAMBURSALAT MIT  
STAUDENSELLERIE

***Warm***

KAESETASCHEN MIT  
BASILIKUM (PFUNDSKUR)

***Wein***

PFAELZER WEINSUPPE  
(PFUNDSKUR)

***Wirsing***

TAFELSPITZ MIT  
GEMUESE AUF  
WIRSINGBLATT  
AICHTALER WIRSING  
HECHT-ROULADE AUF  
KARTOFFELSAUCE

# FLAEDLE MIT STEINCHAMPIGNON BLATTSPINAT-FUELLUNG

Für 4 Portionen

## FUER DEN TEIG

- 100 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Schuss Salz
- 1/4 l Milch (1,5% Fett)

## FUER DIE FUELLUNG

- 450 g Frischen Blattspinat
- 250 g Frische Steinchampignons
- 1 TL Fein gewuerfelte Zwiebel
- 1 EL Oel
- Salz, Pfeffer
- 120 g Gereifter, fester Ricotta 45 % i. Tr.
- 1 EL Sonnenblumenkerne

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 5 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Den Backofen auf 180GradC vorheizen. Die Zutaten fuer die Flaedle in eine Schuessel geben und daraus einen Teig herstellen. In einer beschichteten Pfanne ohne Oel aus dem Teig Flaedle backen und diese warm stellen.

Den Spinat verlesen, putzen, waschen und in reichlich kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Champignons putzen, waschen, in Viertel schneiden und mit den Zwiebelwuerfeln im heissen Oel an duensten. Den Spinat dazugeben, das Ganze mit Salz und Pfeffer wuerzen und fertigduensten.

Inzwischen den Ricotta wuerfeln, die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken roesten und beides unter die Pilz-Spinat-Masse geben.

Die Fuellung auf die Flaedle verteilen, diese einschlagen, dann auf vier Teller legen, die gefuellten Flaedle im Ofen nochmals etwa 10 Minuten erhitzen.

Stichworte

Abendessen, Pfannkuchen, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Abendessen, Pfannkuchen, Pfundskur

FLAEDLE MIT STEINCHAMPIGNON BLATTSPINAT-FUELLUNG

# KARAMELISIERTE APFELPFANNKUCHEN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## TEIG

- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 40 g Mehl
- 1 Schuss Salz
- 2 Äpfel
- 40 g Butter
- 3 EL Zucker

## SOSSE

- 1/2 l Milch
- 1 Becher Vanillesosspulver

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Klassisches Rezept 30 g Fett = 10 Fetttauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 15 g Fett = 5 Fetttauge(n) pro Person

Eine wundervolle Apfelspezialität aus dem Schwarzwald. Wichtig ist, dass der Teig mindestens 2 Stunden ruhen kann, bevor Sie die Pfannkuchen ausbacken. Sie benötigen dazu unbedingt eine beschichtete Pfanne.

Aus Eiern, Milch, Mehl und Salz einen dünnen Pfannkuchenteig zubereiten. Diesen mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

Inzwischen aus der Milch und dem Sospulver nach Packungsanleitung eine Vanillesosse zubereiten und warmstellen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen. 5 g Butter schmelzen lassen und 1/4 der Apfelscheiben darin kurz anbraten. Dann 1/4 des Teiges darüber giessen und den Pfannkuchen goldbraun ausbacken.

Beim Wenden des Pfannkuchens weitere 5 g Butter zugeben.

Den fertigen Pfannkuchen in der Pfanne auf beiden Seiten mit Zucker bestreuen und so lange weiter backen, bis der Zucker leicht karamelisiert.

Im Backofen warmstellen und wie beschrieben 3 weitere Pfannkuchen backen.

Mit Vanillesosse servieren.

: Tip: Dieser Nachtisch lässt sich auch auf einmal in einer grossen Pfanne zubereiten und dann in Viertel schneiden. Dadurch entfällt das Warmhalten.

Der säuerliche Apfelgeschmack kann durch die Zugabe von Rosinen und Zimt lieblich abgerundet werden

## Stichworte

Apfel, Pfundskur, Süßspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Apfel, Pfundskur

KARAMELISIERTE APFELPFANNKUCHEN (PFUNDSKUR)

# AICHTALER WIRSING HECHT-ROULADE AUF KARTOFFELSAUCE

Für 4 Portionen

## **FUER DIE ROULADEN**

- 300 g Hechfilets ohne Haut
- 200 g Kalte suesse Sahne
- Salz
- Weissen Pfeffer
- 1 klein. Jungen Wirsingkopf; ca. 800 g

## **FUER DIE SAUCE**

- 3 mittl. Zwiebeln
- 260 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 200 ml Fischbruehe oder -fond; (Fertigprodukt)
- 100 g Suesse Sahne
- Salz weissen Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss
- 1 Zweig Thymian

## **ERFASST AM 10.03.1999 VON**

- Ilka Spieß SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 9; Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden Kuehlzeit: ca. 1/2 Stunde

Die Fischfilets auf einen grossen flachen Teller legen und etwa 1 1/2 Stunde im Tiefkuehlfach anfrosten lassen. Das Fischfleisch dann zweimal durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen und mit der Sahne, etwas Salz und wenig Pfeffer in einer Kuechenmaschine mit Messereinsatz kuttern.

Den Wirsingkohl putzen, waschen und 6 bis 8 schoene grosse Kohlblaetter in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann beiseite legen und erkalten lassen.

Den restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden, diese in dem Salzwasser weich kochen und abkuehlen lassen. Die Kohlstreifen unter die Fisch-Sahne-Masse ruehren.

Die Wirsing-Hecht-Masse auf den Kohlblaettern verteilen und diese zu 4 festen Rouladen wikkein. Jede Roulade mit einem entsprechend grossen Stueck Alufolie fest umschliessen und im Wasserbad etwa 1/2 Stunde pochieren.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Kartoffeln schaelen und in Wuerfel schneiden. Die Zwiebeln in der Butter anduensten, dann die Kartoffeln hinzufuegen. Fischbruehe und Sahne angliessen, das Ganze wuerzen, den Thymianzweig hinzugeben und alles gar kochen.

Den Thymianzweig entfernen. Einen Teil der gegarten Kartoffelwuerfel aus der Bruehe nehmen und beiseite stellen. Die restlichen Kartoffeln puerieren und die entstehende Sauce abschmecken. Die Wirsing-Hecht Rouladen aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden.

Die Kartoffelsauce auf Teller geben, die Wirsing Hecht- Rouladenscheiben darauf setzen, die Kartoffelwuerfel daneben anrichten. Die Hechte werden in den Teich gesetzt, damit die anderen Fische nicht faul werden. Volksmund

Stichworte

Fisch, Pfundskur, Wirsing

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fisch, Wirsing, Pfundskur

AICHTALER WIRSING HECHT-ROULADE AUF KARTOFFELSAUCE

# Rubrikübersicht

Abendessen, Pfannkuchen, Pfundskur

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Dienstag

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Donnerstag

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Freitag

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Mittwoch

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Montag

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Samstag

Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Sonntag

Backen, Kuchen, Biskuit, Pfundskur

Backen, Kuchen, Pfundskur

Backen, Pfundskur

Backen, Pikant

Backen, Pikant, Pfundskur

Fisch, Salzwasser, Pfundskur

Fisch, Suesswasser, Kraeuter

Fisch, Suesswasser, Kraeuter, Pfundskur

Fisch, Suesswasser, Pfundskur  
Fisch, Wirsing, Pfundskur  
Fleisch, Kalb, Pfundskur  
Fleisch, Rind, Mariniert, Pfundskur  
Fleisch, Rind, Wirsing, Pfundskur  
Fleisch, Schwein, Gemuese, Pfundskur  
Fleisch, Schwein, Pfundskur  
Fruehstueck, Muesli, Pfundskur  
Fruehstueck, Pfundskur, Brot  
Fruehstueck, Pfundskur, Muesli  
Fruehstueck, Rohkost, Pfundskur  
Gemuese, Frisch, Aubergine, Pfundskur  
Gemuese, Frisch, Auflauf, Pfundskur  
Gemuese, Gefuellt, Pfundskur  
Gemuese, Gratin, Pfundskur  
Grundrezept, Dressing, Pfundskur  
Grundrezept, Fond, Fleisch, Pfundskur  
Grundrezept, Info, Pfundskur  
Grundrezept, Sauce, Pfundskur  
Imbiss, Brot, Pfundskur

Imbiss, Gemuese, Pfundskur

Imbiss, Pfundskur

Imbiss, Salat, Pfundskur

Imbiss, Sandwich, Pfundskur

Imbiss, Warm, Kaese, Pfundskur

Info, Gesundheit, Pfundskur

Kartoffel, Pfundskur

Salat, Kalt, Blattsalat, Haehnchen, Pfundskur

Salat, Kalt, Kartoffel, Pfundskur

Salat, Kalt, Pfundskur

Salat, Kalt, Reis, Pfundskur

Salat, Kalt, Topinambur, Pfundskur

Suessspeise, Apfel, Pfundskur

Suessspeise, Fruechte, Pfundskur

Suessspeise, Kalt, Italien, Pfundskur

Suessspeise, Kalt, Obst, Pfundskur

Suessspeise, Kalt, Pfundskur

Suessspeise, Mais, Fruechte, Pfundskur

Suessspeise, Sorbet, Pfundskur

Suppe, Creme, Pfundskur

Suppe, Eintopf, Schwein, Gemuese, Pfundskur

Suppe, Gebunden, Brot, Pfundskur

Suppe, Gebunden, Kartoffel, Pfundskur

Suppe, Gebunden, Wein, Pfundskur

Suppe, Klar, Linse, Pfundskur

Teigware, Kloss, Pfundskur

Teigware, Knoedel, Pfundskur

Teigware, Nudel, Pfundskur

Teigware, Quark, Kraeuter, Pfundskur

# Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Dienstag

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE DIENSTAG

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE DIENSTAG

Für 1 Info

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- *Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch*

: Frühstück: : Brot mit Schinken u. Gurke :(1 FA) : Zwischenmahlzeit : Obst oder Gemueserohkost :(0 FA) : Mittagessen : Schwarzwurzelsuppe :(3 FA)

: Geschnetzeltes in Apfelwein :(3 FA)

: und Reis :(1 FA) : Zwischenmahlzeit : 1/4 l fettarme Milch :(1 FA) : Abendessen : Gemuesesalat mit Brot :(5 FA)

:Zusammen :42g Fett= :(14 FA)

**Stichworte**

Aufbau, Dienstag, Pfundskur, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Donnerstag**

**ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE DONNERSTAG**

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE DONNERSTAG

Für 1 Info

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- *Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch*

:Fruehstueck: :Brot mit Ei, Tomate und Obst :(3 FA) : Zwischenmahlzeit: :Apfel-BananenQuark :(2 FA) : Mittagessen: :Hohenloher Moehrenfleisch  
:(3 FA)

:Vanillecreme mit Orangensosse:(4 FA) : Zwischenmahlzeit: :Obst oder Rohkost :(0 FA) : Abendessen :Lauchkuchen :(3 FA)

:Zusammen :45g Fett=(15 FA)

Stichworte

Aufbau, Donnerstag, Pfundskur, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Freitag

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDKUR-WOCHE FREITAG

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE FREITAG

Für 1 Info

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- *Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch*

: Frühstück: : Muesli I :(1 FA) : Zwischenmahlzeit : Obst oder Gemueserohkost :(0 FA) : Mittagessen : Lachs Lasagne :(12 FA)

: Obstsuppe mit Fruechten :(0 FA) : Zwischenmahzeit : 1 fettarmer Joghurt :(0 FA) : Abendessen : Reissalat mit Paprika :(3 FA)

:Zusammen : :48g Fett= :(16 FA)

Stichworte

Aufbau, Freitag, Pfundskur, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Mittwoch

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE MITTWOCH

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE MITTWOCH

Für 1 Info

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- *Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch*

: Fruehstueck : Muesli III :(1 FA) : Zwischenmahlzeit : Obst oder Gemueserohkost :(0 FA) : Mittagessen : Paprika mit Spinatfuellung :(3 FA)

: Erdbeertraum :(2 FA) : Zwischenmahlzeit : 1 Stueck Brombeer Quarktorte :(2 FA) : Abendessen : Kaesetaschen mit Basilikum :(3 FA)

:Zusammen : :33g Fett= :(11 FA)

Stichworte

Aufbau, Mittwoch, Pfundskur, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Montag

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE MONTAG

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE MONTAG

Für 1 Info

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Sie werden feststellen, wie einfach und abwechslungsreich Sie taeglich essen koennen, ohne dabei die Fettaugen aus dem Blick zu verlieren. Bei einigen Wochentagen liegt die Gesamtfettmenge sogar noch weit unter der durchschnittlich empfohlenen Tageszufuhr.

: Fruehstueck : Muesli II :(2 FA) : Zwischenmahlzeit : 1/4 l Buttermilch :(0 FA) : Mittagessen : Currysuppe :(3 FA)

: Gemuese gratin oder

: Apfelpannkuchen :(5 FA) : Zwischenmahlzeit : Obst oder Gemueserohkost :(0 FA) : Abendessen : Schinkenbaguette :(3 FA)

:Zusammen :39g Fett= :(13 FA)

**Stichworte**

Aufbau, Montag, Pfundskur, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Samstag

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDKUR-WOCHE SAMSTAG

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE SAMSTAG

*Für 1 Info*

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- *Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch*

: Frühstück: : Knaecke salzig oder suess :(3 FA) : Zwischenmahlzeit : 1/4 l fettarme Milch :(1 FA) : Mittagessen : Bigosch :(6 FA)

: Cappucino Creme :(2 FA) : Zwischenmahlzeit : Obst oder Rohkost :(0 FA) : Abendessen : Kraeuternudeln :(3 FA)

: Zusammen : :45g Fett= :(15 FA)

Stichworte

Aufbau, Pfundskur, Samstag, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# Aufbau, Pfundskur, Tagesplan, Sonntag

ERNAEHRUNGSPLAN: DIE PFUNDKUR-WOCHE SONNTAG

# ERNAHRUNGSPLAN: DIE PFUNDSKUR-WOCHE SONNTAG

Für 1 Info

**ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- *Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch*

: Fruehstueck: : Brot mit Marmelade u.

: Schinken oder Kaese :(5 FA) : Zwischenmahlzeit : Obst oder Gemueserohkost :(0 FA) : Mittagessen : Pfaelzer Weinsuppe :(3 FA)

: Rhein. Sauerbraten :(5 FA)

: Kartoffeln :(0 FA)

: Birmensorbet :(0 FA) : Zwischenmahlzeit : 1 St. Aprikosenkuchen m. Guss :(3 FA) : Abendessen : Eissalat m. Haehnchenbrust :(3 FA)

:Zusammen : :57g Fett= :(19 FA)

**Stichworte**

Aufbau, Pfundskur, Sonntag, Tagesplan

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Backen, Kuchen, Biskuit, Pfundskur**

**BISKUIT-TORTENBODEN (PFUNDSKUR)**

# BISKUIT-TORTENBODEN (PFUNDSKUR)

Für 1 Boden

## Zutaten

- 110 g Zucker
- 1 Becher Vanillezucker
- 1 Schuss Salz
- 80 g Mehl
- 40 g Speisestaerke

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Felzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 3 g Fett = 1 Fetttage pro Portion : PfundsKur Rezept : 3 g Fett = 1 Fetttage pro Portion

1 Boden reicht fuer 12 Stuecke.

Ein Biskuitboden ist die ideale Grundlage fuer einen fettarmen PfundsKur-Kuchen. Verwenden Sie immer zwei Drittel Mehl und ein Drittel Speisestaerke. Das macht den Biskuit schoen locker. In zwei Haelften geschnitten, ist dieser Biskuit Grundlage fuer zwei Obstkuchen oder eine Torte.

Achten Sie vor der Zubereitung darauf, dass die Schuessel und der Schneebeesen fettfrei sind.

Die Eier trennen. Die Eiweisse mit dem Handruehrgeraet zu steifem Schnee schlagen, 40 g Zucker untermuehren, 1 Minute weiterschlagen und kalt stellen.

In einer grossen Schuessel die Eigelbe mit dem restlichen Zucker, dem Vanillezucker, dem Salz und 4 EL lauwarmem Wasser verruehren. Etwa 6 Minuten auf hoechster Stufe mit dem Handruehrgeraet cremig aufschlagen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben. Zum Schluss Mehl und Speisestaerke darueber sieben und alles vorsichtig mit einem Schneebeesen vermengen.

Eine Springform von 30 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen. Den Teig daraufgeben und im Backofen auf der mittleren Schiene in 25 Minuten goldgelb backen. Den Biskuit 10 Minuten abkuehlen lassen, aus der Form loesen und auf einem Kuechengitter vollstaendig abkuehlen lassen.

Fuer eine Biskuitrolle den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 10 Minuten backen. Heiss auf ein mit Zucker bestreutes Kuechentuch stuerzen, aufrollen und abkuehlen lassen. Wieder aufrollen, nach Belieben bestreichen und erneut zusammenrollen.

Stichworte

Backen, Biskuit, Kuchen, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Backen, Kuchen, Pfundskur

APRIKOSENKUCHEN MIT GUSS (PFUNDSKUR)

BROMBEER-QUARK-TORTE (PFUNDSKUR)

# APRIKOSENKUCHEN MIT GUSS (PFUNDSKUR)

Für 12 Stuecke

## Zutaten

- 350 g Magerquark
- 200 g Zucker
- 2 Becher Vanillezucker
- 4 Eier
- 50 g Oel
- 4 EL Milch
- 1 Schuss Salz
- 250 g Mehl
- 1 Becher Backpulver
- 1 kg Aprikosen
- Oel fuer die Form
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche
- 1 TL Zimtpulver
- 100 g Saure Sahne

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 21 g Fett = 7 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettagen pro Portion

Dieser Aprikosenkuchen wird durch den Quark-Ei-Guss besonders saftig. Wenn es keine frischen Aprikosen gibt, koennen Sie auch Fruechie aus der Dose verwenden. Dieser Kuchen laesst sich auch mit Aepfeln zubereiten.

In einer Ruehrschuessel 100 g Magerquark, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und 1 Ei verruehren. Nach und nach das Oel und die Milch zugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Quarkcreme geben. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und ruhen lassen.

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Eine Form von 32 cm Durchmesser mit Oel ausfetten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf einem bemehlten Brett ausrollen, in die Kuchenform legen und den Rand hochziehen. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen und mit den Fruechten belegen. 50 g Zucker und Zimt mischen und darueber streuen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Inzwischen den restlichen Quark, den Zucker, die uebrigen Eier, die saure Sahne und das zweite Paeckchen Vanillezucker fuer den Guss verruehren. Den Kuchen damit ueberziehen und nochmals 25 Minuten backen.

Wenn ich diesen Kuchen aus Aepfeln herstelle, verfeinere ich alles noch mit 100 g Rosinen.

Stichworte

Backen, Kuchen, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# BROMBEER-QUARK-TORTE (PFUNDSKUR)

Für 16 Stuecke

## Zutaten

- 800 g Brombeeren
- 150 g Zucker
- 100 ml Johannisbeersaft
- 1 Becher Vanillepuddingpulver
- 4 Blatt Gelatine
- 250 g Magerquark
- 50 g Puderzucker
- 100 ml Milch
- 200 g Sahne
- 1 Biskuitboden; siehe Extrarezept

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 18 g Fett = 6 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 6 g Fett = 2 Fettagen pro Portion

Brombeeren sind im Spaetsommer ein Genuss. Die Fruechte sind suess und lassen sich auch sehr gut mit Aepfeln kombinieren. Eine Torte, die Sie schon am Vortag herstellen koennen.

Den Biskuit wie im Grundrezept beschrieben herstellen, auskuehlen lassen. Den Tortenboden in 2 Haelften teilen und 1 Haelfte davon einfrieren. Die Brombeeren verlesen und waschen. 600 g Beeren mit dem Zucker, dem Johannisbeersaft und 0,1 l Wasser zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit 5 EL Wasser anruehren und das Brombeerkompott damit binden. Kurz aufkochen und zum Abkuehlen beiseite stellen.

Die Blattgelatine in kaltem Wasser einzeln einweichen. Magerquark und Puderzucker glatt ruehren. Die Milch erwaermen und die eingeweichte und ausgedrueckte Blattgelatine darin auflösen. Die Sahne steif schlagen. Zuerst die Milch mit der Blattgelatine unter den Quark ruehren, zum Schluss die Sahne vorsichtig unterheben.

Den Biskuit in eine passende Springform legen und das Brombeerkompott gleichmaessig darauf verteilen. Dann die Quarkmasse darueber streichen. Die Brombeerquark-Torte 3 Stunden im Kuehlschrank kaltstellen. Nach 1 Stunde die Torte mit den restlichen Brombeeren garnieren.

Wenn Sie diese Torte mit Brombeeren und Aepfeln zubereiten moechten, so nehmen Sie fuer das Brombeerkompott nur 300 g Brombeeren und raspeln noch 300 g Aepfel dazu.

Stichworte

Backen, Kuchen, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Backen, Pfundskur

BIERBREZEL

KNAUZEN

# BIERBREZEL

Für 4 Brezeln

## Zutaten

- 1 1/2 Becher Hefe
- 1 Schuss Zucker
- 125 ml Bier (Zimmertemperatur)
- 1/2 TL Salz
- 10 g Weiche Butter
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche
- Backpapier fuer das Blech
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- Etwas Bier
- Grobes Salz

## ERFASST AM 02.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Ratgeber Pfundskur

Probieren Sie diese interessante Variante der schwaebischen Laugenbrezel. Der Teig wird mit Bier hergestellt und die frisch gebackene Brezel schmeckt auch gut zu Bier. Statt Bier koennen Sie Mineralwasser verwenden.

Mehl in eine Schuessel geben und in die Mitte eine Mulde druecken. Hefe hineinbroeckeln. Dann Zucker darueberstreuen. Bier dazugiesen und alles mit etwas Mehl verruehren. Schuessel mit einem Tuch bedecken und 20 Minuten gehen lassen.

Salz und die Butter in die Schuessel geben, Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Dann den Teig nochmals durchkneten und in 4 Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsflaeche 4 Wuerste von ca. 45 cm Laenge ausrollen.

Dabei soll das Mittelstueck dick und die Enden duenn sein. Wuerste zu Brezeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eigelb mit Bier verquirlen. Brezeln damit bestreichen. Mit einem nassen Messer das Mittelstueck etwas einritzen. Brezeln mit grobem Salz bestreuen. Auf die mittlere Schiene im Backofen geben und 1 Tasse Wasser auf den Boden des Backofens giessen. Sofort die Tuer verschliessen. Temperatur auf 200 Grad senken. Die Brezeln 20-25 Minuten backen. 18 Ergibt 4 grosse Brezeln.

Diese Brezeln koennen Sie auch mit Kuemmel Kaese, Mohn oder Sesam bestreuen.

Bei 4 Brezeln pro Brezel 3 g Fett - 1 Fettauge

Stichworte

Backen, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# KNAUZEN

Für 1 Rezept

## Zutaten

- 1 Schuss Zucker
- 100 g Crouda oder Emmentaler
- 200 g Gekochter Schinken
- 1/4 l Lauwarme Milch
- 1 Schuss Salz
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche
- Backpapier fuer das Blech

## ERFASST AM 02.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Ratgeber Pfundskur

Das Mehl in eine grosse Schuessel geben. In die Mitte eine Mulde druecken. Die Hefe hineinbroeckeln und mit dem Zucker, 1/4 l lauwarmem Wasser und etwas Mehl zu einem Vorteig ruehren. Danach mit einem Tuch bedecken und 15 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Kaese fein reiben und den Schinken in feine Wuerfel schneiden. Den Kaese, die Schinkenwuerfel, die Milch und das Salz zum Vorteig geben. Mit dem restlichen Mehl zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Erneut mit dem Tuch bedecken und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsflaeche daraus eine Rolle formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigrolle in 20 Stuecke teilen. Diese zu runden Broetchen formen und auf das Backblech legen. Mit dem Tuch bedecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Knauzen darin etwa 20 Minuten backen.

Wer die Knauzen nicht gleich backen moechte, Stellt den Teig einfach ueber Nacht in den Kuehlschrank. Wenn Sie den Teig dann aus dem Kuehlschrank holen, sollten Sie die Ruhezeit dem Ausformen auf 40 Minuten erhoehen. Ergibt 20 Knauzen. Fettgehalt pro Knauzen 6g - 2 Fettaguen

Stichworte

Backen, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Backen, Pikant

ELSAESSER LAUCHKUCHEN (PFUNDSKUR)

# ELSAESSER LAUCHKUCHEN (PFUNDSKUR)

Für 12 Stuecke

## TEIG

- 250 g Mehl
- 1/2 Becher Hefe
- 1 Schuss Zucker
- 10 g Oel
- 1 Schuss Salz

## BELAG

- 300 g Magerer, gekochter Schinken
- 500 g Lauch
- 10 g Oel zum Duensten
- 100 g Emmentaler
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche
- Oel fuer das Blech
- 2 Eier
- 200 g Saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprika

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 15 g Fett = 5 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettaugen pro Portion

Im Elsass gibt es eine Vielzahl von koestlichen, herzhaften Kuchen. Diese werden noch haeufig traditionell im Backhaus gebacken, bevor das Brot hineingeschoben wird. Wenn Sie den Kuchen im Backofen backen, muss dieser immer gut vorgeheizt sein.

Fuer den Teig Mehl in eine Schuessel geben in die Mitte eine Mulde druecken. Hefe hineinbroeckeln und mit 1/8 l lauwarmem Wasser, Zucker und etwas Mehl zu einem Vorteig ruehren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

Inzwischen fuer den Belag den Schinken in feine Streifen schneiden. Den Lauch laengs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken und Lauch im heissen Oel glasig duensten und zum Abkuehlen beiseite stellen.

Das Oel und Salz zum Vorteig geben und mit dem restlichen Mehl zu einem glatten, elastischen Teig verarbeiten. Erneut zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Emmentaler grob reiben.

Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Teig nochmals durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsflaeche ausrollen und auf ein geoeiltes Backblech geben. Eier und saure Sahne verruehren. Lauch und Schinken mit der Sahne-Eier-Mischung verruehren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen. Kaese untermischen. Guss ueber den Kuchenboden giessen. im heissen Ofen auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten backen.

Diesen herzhaften Kuchen koennen Sie gut vorbacken. Denn aufgewaermt schmeckt er noch besser. Verkuerzen Sie dann die Backzeit um 5 Minuten.

Stichworte

Backen, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

# Backen, Pikant, Pfundskur

KARTOFFEL-BROKKOLI STRUDEL MIT JOGHURTSAUCE

KARTOFFELKUCHEN

# KARTOFFEL-BROKKOLI STRUDEL MIT JOGHURTSAUCE

Für 4 Portionen

## **FUER DEN STRUDELTEIG**

- 150 g Weizenmehl
- 1 EL Oel
- 1 Eigelb
- Salz

## **FUER DIE FUELLUNG**

- 400 g Kartoffeln
- Salz
- 250 g Brokkoli
- 1 Ei
- Geriebene Muskatnuss

## **FUER DIE SAUCE**

- 200 g Joghurt 1,5% Fett
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zitronensaft

## **AUSSERDEM**

- 2 EL Butter zum Bestreichen des Strudels

## **ERFASST AM 10.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person:4 Zubereitungszeit ca. 11/2 Stunden Kuehlzeit: ca. 2 Stunden

Das Mehl in eine Schuessel geben, Oel, Eigelb, etwas Salz sowie 3 bis 4 Essloeffel Wasser hinzufuegen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 2 Stunden kuehl stellen.

Die Kartoffeln schaelen, in Salzwasser garen und abgiessen. Den Backofen auf 190oC vorheizen. Die Brokkoli putzen, waschen und in kleine Roeschen teilen. Diese in kochendes Salzwasser geben, bissfest garen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse druecken. Das Ei zum Kartoffelschnee geben, mit Salz und Muskatnuss wuerzen und alles gut verruehren.

Den Strudelteilg zunaechst auf einem bemehlten Tuch ausrollen dann mit den Handruecken hauc-duenn ausziehen. Etwa die Haelfte der Kartoffelmasse auf einem Drittel des Teiges verteilen, dabei einen Rand lassen. Die Brokkoliroeschen darauf legen und mit dem Rest der Kartoffelmasse bedecken.

Den Strudel zusammenrollen. Dazu das Tuch an der Seite, auf der sich die Fuellung befindet, leicht anheben. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Butter zerlassen und den Strudel damit bestreichen.

Den Strudel etwa 25 Minuten im Ofen backen. inzwischen den Joghurt mit dem Schnittlauch glattruehren, das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Den Strudel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in vier Portionen aufteilen, auf Teller setzen, die Joghurtsauce dazugeben und das Ganze servieren.

Stichworte

Backen, Pfundskur, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

# KARTOFFELKUCHEN

Für 4 Portionen

## **FUER DEN BELAG**

- 250 g Kartoffeln
- Salz
- 2 Eier
- 1/4 l Milch 1,5% Fett
- 1/2 Dickere Scheibe Corned beef ca. 20 g

## **FUER DEN TEIG**

- 150 g Weizenmehl
- 10 g Frische Hefe
- 125 ml Lauwarme Milch 1,5% Fett
- 1 EL Margarine
- 1 Ei
- Salz

## **AUSSERDEM**

- 2 EL Schnittlauchröllchen

## **ERFASST AM 10.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 4 Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden Zeit zum Gehen: ca. 40 Minuten

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser garen, abgessen und erkalten lassen. Die Kartoffeln anschliessend durch eine Kartoffelpresse geben.

Während die Kartoffeln auskühlen, das Mehl fuer den Teig in eine Schuessel sieben, eine Mulde hineindruecken, die Hefe hineinbroeseln und mit einern Teil der Milch aufoesen. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 10 Minuten gehen lassen.

Die Margarine zerlassen. Die restliche Milch, das Ei, Salz und die Margarine zum Vorteig geben. Alles mit einem Holzloeffel kraeftig vermengen, gut durchkneten, zudecken und an einem warmen Ort etwa 1/2 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Während der Teig geht, die Kartoffelmasse mit den Eiern sowie der Milch vermischen, mit Salz abschmecken. Das Corned beef in kleine Wuerfel schneiden. Eine Springform 28 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.

Den Hefeteig nochmals durchschlagen, ausrollen und in die Springform legen. Dabei einen kleinen Rand formen. Den Kartoffelbelag auf dem Teig verteilen. Ihn etwa 20 Minuten im Ofen backen. Nach der Haefte der Garzeit die Fleischwuerfel und die Schnittlauchröllchen ueber den Kuchen streuen.

Den Kartoffelkuchen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aufschneiden, auf vier Teller geben und servieren.

Stichworte

Backen, Pfundskur, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fisch, Salzwasser, Pfundskur

HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD

KABELJAU IM FENCHEL BETT

# HEILBUTTSCHNITTE IM KARTOFFEL-GURKEN-SUD

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 600 g Festkochende Kartoffeln
- 2 klein. Karotten
- 1 klein. Sellerieknolle (ca. 100 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Wacholderbeeren
- 1/4 l Kalbsbrühe oder -fond; Fertigprodukt
- 1/4 l Apfelsaft
- 1 groß. Salatgurke
- 4 Heilbuttschnitten à 180 g
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Etwas Zitronensaft
- Etwas gehackten Borretsch
- Etwas gehacktes Selleriegürten
- 100 g Joghurt (1,5% Fett)

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 1 Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Die Kartoffeln, die Karotten und den Sellerie schälen, waschen und in 3 bis 4 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in ein Leinensäckchen einpacken. Kalbsfond, Apfelsaft, Gewürzsäckchen und die Gemüsescheiben in einen Topf geben und alles langsam garen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in 2 bis 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Heilbuttschnitten in einen flachen grossen Topf legen und die Gurkenscheiben darauf verteilen. Das Gewürzsäckchen aus dem Kartoffelsud nehmen und diesen mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Sud, Kartoffeln und Gemüse über den Fisch geben.

Den Heilbutt auf kleiner Flamme langsam gar ziehen lassen. Ganz zum Schluss die gehackten Kräuter und den Joghurt darübergerben.

Die Heilbuttschnitten auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Gurken und etwas vom Gemüse dazugeben. PfundsKur-Tip Soll der Sud einen besonders kräftigen Geschmack bekommen, kann er mit Safran und Knoblauch gewürzt werden.

Stichworte

Fisch, Pfundskur, Salzwasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# KABELJAU IM FENCHEL BETT

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 600 g Fenchel
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 4 Scheib. Kabeljau a 180 g
- 60 g Butter

## AUSSERDEM

- 1 TL Butter fuer die Form

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 5 Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgruen abschneiden, fein hacken und zur Seite stellen. Die Knollen halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel schaelen, fein hak ken, mit dem Fenchel mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen. Eine feuerfeste Form mit der Butter ausfetten und die Fenchel-ZwiebelMasse hineingeben.

Die Kabeljaustuecke mit Salz und Pfeffer wuerzen und in die Form auf das Gemuese legen. Das Ganze mit 6 Essloeffeln Wasser uebergiessen, die Butter in Flocken daraufsetzen und die Form mit Alufolie abdecken. Das Ganze im Ofen 25 bis 30 Minuten garen.

Fenchelgemuese und Fisch auf vier vorgewarmte Teller geben, das Fenchelgruen darueberstreuen und servieren. Beilage: Petersilienkartoffeln oder Kartoffelschnee (200 g pro Portion)

Stichworte

Fisch, Pfundskur, Salzwasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Fisch, Suesswasser, Kraeuter, Pfundskur**

KRAEUTERFORELLE IN FOLIE

# KRAEUTERFORELLE IN FOLIE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 4 Frische ausgenommene Forellen
- 1 Zitrone; den Saft
- Salz, Pfeffer
- 2 Bd. Dill
- 1 Bd. Petersilie
- 4 EL Butter

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 5 ; Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Forellen waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft betrauefeln, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die Kraeuter waschen, trockenschleudern, hacken und den Grossteil in die Forellen fuehlen.

Entsprechend grosse Stuecke Alufolie zuschneiden, die Butter zer- lassen, die Folie damit bestreichen, die Forellen darauf legen, mit den restlichen Kraeutern bestreuen und die Fische fest in die Alufolie einwickeln.

Die Fische im Ofen auf dem Kuchengitter 25 bis 30 Minuten garen. Die Forellen aus der Folie nehmen, auf vorgewaermte Teller 4 geben und servieren.

Beilage: Salzkartoffeln (200 g pro Portion) und gruener Salat mit einfacher Vinaigrette (1 TL Oel pro Portion)

## Stichworte

Fisch, Kraeuter, Pfundskur, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fisch, Suesswasser, Pfundskur

GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE

RAUCHFORELLENTFILET AUF BLATTSPINAT

SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD

# GEDUENSTETES ZANDERFILET AN FENCHELGEMUESE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 4 Zanderfilets à 150 g
- 1 Zitrone; den Saft
- Salz, Pfeffer
- 2 groß. Fenchelknollen (ca. 500 g)
- 4 klein. Junge Karotten mit Gruen
- 12 Zuckerschoten; zarte Erbsschoten
- 5 EL Butter

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 4 Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden

Die Fischfilets waschen, mit Kuechenkrepp abtupfen, mit Zitronensaft betraeufln und salzen.

Das Gemuese putzen, waschen und die Fenchelknolle in duenne Scheiben schneiden. Die harten Teile des Strunks entfernen. Die Fenchelscheiben in 4 Essloeffel Butter anschwitzen und wuerzen. Die Fischfilets darauf legen und das Ganze abgedeckt etwa 5 Minuten duensten lassen.

Waehrend der Fisch gart, die Karotten und die Zuckerschoten nacheinander in wenig kochendem Salzwasser kurz blanchieren und jeweils in eiskaltem Wasser abschrecken. Das Gemuese in der restlichen zerlassenen Butter schwenken.

Den Fenchel auf vorgewaermte Teller geben, das Zanderfilet anlegen, Karotten sowie Zuckerschoten dazugeben und servieren. Beilage: Petersilienkartoffeln (200 g pro Portion)

Stichworte

Fisch, Pfundskur, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# RAUCHFORELLENFILET AUF BLATTSPINAT

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 3 Schalotten
- 8 Rauchforellenfilets a 80 g
- 600 g Frischen Blattspinat
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Creme fraiche

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 3 Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Die Schalotten fein hacken. Die Forellenfilets von der Haut und den Gräten befreien und in einer beschichteten Pfanne mit einem Drittel der Schalottenwürfel anschwitzen. Das Ganze mit etwa 300 ml Wasser ableschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Fischfilets herausnehmen und den Sud in eine Schüssel abseihen.

Den Blattspinat putzen, waschen und kurz in siedendem Wasser blanchieren. Die Forellenfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen etwa 5 Minuten lang erwärmen.

Die restlichen Schalotten in der Butter anschwitzen und den Spinat dazugeben. Nach Belieben etwas Fischsud angießen. Das Ganze wuerzen und die Creme fraiche darunterheben.

Den Spinat auf vier vorgewärmte Teller geben, die Forellen darauf anrichten und servieren.

Beilage: Gedaempfte Kartoffeln oder Salzkartoffeln (200 g pro Portion)

## Stichworte

Fisch, Pfundskur, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# SAIBLINGSFILET AUS DEM GEMUESESUD

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 2 klein. Karotten
- 1 klein. Stange Lauch
- 1 klein. Sellerieknolle (ca. 100 g)
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zitrone; den Saft
- 4 Saiblingsfilets a 120 g

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: pro Person: 2 Zubereitungszeit: ca. 1/2 Stunde

Karotten, Lauch und Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. in einem Topf 1/4 Liter Wasser mit Salz, dem Lorbeerblatt und der Haelfte des Zitronensafts zum Kochen bringen. Die Gemuesestreifen hineingeben und kurz kochen lassen. Sie sollen noch Biss haben.

In der Zwischenzeit die Saiblingsfilets mit Salz und Zitronensaft einreiben. Den Gemuesesud von der Kochstelle nehmen und die Fischfilets hineinlegen. Den Fisch bei geschlossenem Topf 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Die Fischfilets auf vorgewarmte Teller geben, etwas von den Gemuesestreifen dazugeben und servieren. Beilage: Salzkartoffeln (200 g pro Portion) und Tomatensalat mit einfacher Vinaigrette (1 TL Oel pro Portion) und einigen Blaettchen Basilikum.

PfundsKur-Tip Auf die gleiche Weise koennen auch Forellenfilets oder Lachsfilets zubereitet werden.

Stichworte

Fisch, Pfundskur, Süsswasser

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fleisch, Kalb, Pfundskur

KALBSBLANKETT

# KALBSBLANKETT

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Bd. Suppengemuese; Lauch
- Karotte, Sellerie
- 1/2 l Kalbsbruehe oder -fond; (Fertigprodukt)
- 800 g Kalbfleisch aus der Schulter in grosse
- Gulaschwuerfel geschnitten
- 1 Zwiebel; mit
- 1 Nelke und
- 1/2 Lorbeerblatt gespickt
- 2 EL Butter
- 3 EL Weizenmehl
- 1 Eigelb
- 75 g Suesse Sahne
- Pfeffer
- Etwas Zitronensaft

## ERFASST AM 08.03.1999 VON

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 7; Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Das Suppengemuese putzen, waschen und grob zerkleinern. Die Bruehe aufsetzen, das Kalbfleisch hineingeben und alles zum Kochen bringen.

Den sich bildenden Schaum mehrmals abnehmen, Salz, Gemuese sowie die gespickte Zwiebel hinzufuegen. Das Ganze bei leicht geoeffnetem Topf 1 bis 1 1/2 Stunden leicht kochen lassen. Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und warm stellen.

Den Fond durch ein Passiersieb geben. Aues der Butter und dem Mehl eine helle Schwitze herstellen. Diese mit dem Fond aufgiessen, kraeftig glattuehren und etwa 20 Minuten leicht kochen lassen.

Die Sauce mit dem Eigelb und der Sahne legieren, wuerzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch auf vier vorgewaermte Teller geben und die Sauce angiessen. Beilage: Naturreis (50 g Rohgewicht pro Portion) und Blattspinat (200 g pro Portion)

Stichworte

Fleisch, Kalb, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Fleisch, Rind, Mariniert, Pfundskur**

**RHEINISCHER SAUERBRATEN (PFUNDSKUR)**

# RHEINISCHER SAUERBRATEN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1/4 Knollensellerie
- 1 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkoerner
- 5 Pimentkoerner
- 2 Nelken
- 100 ml Essig
- 100 ml Rotwein
- 800 g Rinderschulter
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 10 g Pflanzenfett
- 20 g Tomatenmark
- 20 g Apfelkraut oder Apfelgelee
- 20 g Mehl
- Zucker
- 20 g Rosinen

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 27 g Fett = 9 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 15 g Fett = 5 Fettaugen pro Portion

Der Sauerbraten nimmt in den Haushalten des Rheinlands eine wichtige Stellung ein. Vergessen Sie nicht, das Fleisch bereits 5 Tage vor der Zubereitung zu kaufen. Am besten eignet sich das Blatt von der Rinderschulter dafür.

Gemuese schaelen und grob wuerfeln. Zwiebel ebenso wuerfeln. Fuer die Beize in einem Topf 1 Ltr. Wasser mit Gemuese- und Zwiebelwuerfeln aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Gewuerze, Essig und Rotwein zugeben. Herd ausschalten. Rindfleisch in die Beize geben und darin zugedeckt 5 Tage einlegen. Zwischendurch immer wieder wenden.

Gemuese aus dem Topf nehmen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika wuerzen. Fett in einem Schnellkochtopf erhitzen. Gemuese darin bei starker Hitze anroesten. Tomatenmark zugeben und weiter roesten. Wenn die Masse am Topfboden ansetzt, mit wenig Beize abloeschen. Vorgang 2-3 mal wiederholen. Dann mit 0,7 Ltr. Beize mit Gewuerzkoernern auffuellen. Nach Belieben mit Wasser verduennen Rindfleisch in den Topf geben und ca. 35 Minuten garen. Ohne Schnellkochtopf dauert das Garen ca. 80 Minuten.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Nach 35 Minuten den Herd ausschalten. Den Druckabbau im Schnellkochtopf abwarten. Das Fleisch herausnehmen. Zugedeckt im Ofen warmhalten. Die Sosse durch ein Sieb geben und wieder zum Kochen bringen. Apfelkraut in der Sosse mitkochen lassen.

Mehl mit etwas kaltem Wasser anruehren, unter staendigem Ruehren in die kochende Sosse geben und 5 Minuten darin koechein lassen. Sosse mit Zucker und Rosinen abrunden.

Stichworte

Fleisch, Mariniert, Pfundskur, Rind

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Fleisch, Rind, Wirsing, Pfundskur**

TAFELSPITZ MIT GEMUESE AUF WIRSINGBLATT

# TAFELSPITZ MIT GEMUESE AUF WIRSINGBLATT

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 800 g Tafelspitz vom Rind
- 4 mittl. Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 klein. Stangen Lauch
- 6 mittl. Kartoffeln
- 12 klein. Zarte Wirsingkohlblätter
- Salz
- Frisch gemahlene Pfeffer
- 2 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Nelken

## AUSSERDEM

- Schnittlauchröllchen
- Meerrettich; frisch gerieben Nach Belieben

## ERFASST AM 08.03.1999 VON

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 3; Zubereitungszeit: ca. 2 3/4 Stunden Etwa 3 Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Tafelspitz waschen, in das Wasser legen und 1 1/2 bis 2 Stunden ganz leicht koecheln lassen. Dann das Fleisch herausnehmen und warm stellen

Karotten, Petersilienwurzeln, Lauchstangen und Kartoffeln putzen beziehungsweise schälen und waschen. Den Lauch quer halbieren. Die Wirsingblätter waschen.

Die Bruehe vom Tafelspitz mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Gewuerze in ein Leinensaekchen einpacken und in die Bruehe geben. Das gesamte Gemuese in die Bruehe geben und darin garen.

Das Gemuese aus der Bruehe nehmen und alles bis auf die Wirsingblätter und den Lauch mit einem Buntmesser oder einem normalen Kuechenmesser in Scheiben schneiden. Den Lauch mit einem Kuechenmesser in Ringe schneiden.

Das kleingeschnittene Gemuese in der Bruehe nochmals erwaermen. Den Tafelspitz in Scheiben schneiden und warm stellen.

Die Wirsingblätter auf vorgewaermte Teller legen. Kartoffeln und Gemuese aus der Bruehe nehmen und darauf geben. Die Fleischscheiben neben dem Gemuese anrichten. Etwas Bruehe angiesen und die Schnittlauchröllchen darueberstreuen. Den frisch geriebenen Meerrettich zum Tafelspitz reichen. Pfundskur-Tip Es ist sehr wichtig, das Fleisch in kochendes Wasser zu geben, da sich die Poren dann sofort schliessen und das Fleisch dadurch aromatisch und saftig bleibt.

Stichworte

Fleisch, Pfundskur, Rind, Wirsing

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Fleisch, Schwein, Gemuese, Pfundskur**

HOHENLOHER MOEHRENFLEISCH (PFUNDSKUR)

# HOHENLOHER MOEHRENFLEISCH (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 500 g Magere Schweineschulter
- Salz, Pfeffer
- 3 Zwiebeln
- 10 g Pflanzenfett
- 1/2 l Fleischbruehe
- 500 g Karotten
- 1 klein. Apfel
- 10 g Mehl
- 100 ml Weisswein
- Currypulver
- 1/2 Bd. Petersilie

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzter PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 24 g Fett = 8 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettaugen pro Portion

Ein saftiges Gulasch ans magerem Schweinefleisch. Der besondere Geschmack entsteht durch das Mitkochen von Karotten und Aepfeln. Beide geben diesem Fleisch einen suesslich-wuerzigen Geschmack, der noch mit ein wenig Curry verfeinert wird.

Fleisch in mundgerechte Stuecke schneiden und rundum mit Salz und Pfeffer kraeftig einreiben. Zwiebeln schaelen und in Scheiben schneiden. In einem grossen Topf das Fett erhitzen und die Zwiebelscheiben darin unter Ruehren glasig anbraten.

Das gewuerzte Fleisch zu den heissen Zwiebeln in den Topf geben und kraeftig weiterbraten. Nach 5 Minuten mit der Fleischbruehe abloeschen und alles 30 Minuten bei schwacher Hitze koecheln lassen.

Inzwischen die Karotten waschen, schaelen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Apfel schaelen, vierteln und vom Kerngehaeuse befreien. Dann die Viertel in Scheiben schneiden.

Karotten- und Apfelscheiben zum Fleisch in den Topf geben und noch 20 Minuten kochen lassen. Das Mehl mit dem Weisswein verruehren und damit das Fleischgericht binden. Mit Curry wuerzen und noch 5 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschuettern und hacken. Dann das Moehrenfleisch damit bestreuen.

Sie koennen das Schweinefleisch durch Kalboder Haehnchenfleisch ersetzen. Vom Haehnchen allerdings nur die Keulen verwenden und wie in Schritt 2 beschrieben verfahren. Die Garzeit betraegt 10 Minuten.

## Stichworte

Fleisch, Gemuese, Pfundskur, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Fleisch, Schwein, Pfundskur**

**GESCHNETZELTES IN APFELWEIN (PFUNDSKUR)**

# GESCHNETZELTES IN APFELWEIN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 100 g Trockenpflaumen
- 100 g Trockenaprikosen
- 500 g Schweineschnitzel (Keule)
- Salz, Pfeffer
- Currypulver
- 10 g Öl
- 5 g Pflanzenfett
- 2 Zwiebeln
- 1/4 l Apfelwein (Most)
- 1/4 l Bratensosse
- 60 g Creme fraiche
- 1 EL Apfelmus
- Senf nach Belieben

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 18 g Fett = 6 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettaugen pro Portion

Ein feines Rezept aus der rheinischen Kueche, das auch mit Apfelscheiben schmeckt. Das geschnetzelle Fleisch niemals in der Sosse mitkochen lassen. Denn das zarte Schnitzfleisch wird dadurch trocken.

Die Pflaumen und die Aprikosen waschen.

In eine Schuessel geben und ueber Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Die Schnitzel von Fett und Sehnen befreien und quer zur Faser in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Dann das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Curry wuerzen. In einer Schuessel mit dem Öl marinieren. Die Zwiebeln schaelen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die eingeweichten Trockenfruechte in einem Sieb abtropfen lassen und zerkleinern.

In einem Topf das Fett erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit dem Apfelwein und der Bratensosse abloeschen. (Eventuell 1/4 Ltr. Wasser und 1 Paeckchen Bratensosse verwenden). Die zerkleinerten Trockenfruechte in die Sosse geben und darin ca. 10 Minuten koecheln lassen.

Eine grosse beschichtete Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin 2 Minuten kraeftig anbraten. Dann das Fleisch in die Sosse geben und alles mit der Creme fraiche und dem Apfelmus verfeinern. Nach Belieben mit etwas Senf abschmecken. Nicht mehr kochen lassen und sofort servieren.

Gute Trockenfruechte gibt es in sehr weicher Qualitaet. Hier genuegt auch eine Einweichzeit von 60 Minuten. Nehmen Sie dazu warmes Wasser.

Stichworte

Fleisch, Pfundskur, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fruehstueck, Muesli, Pfundskur

APFEL-KNUSPER-MUESLI MIT BANANE UND SANDDORN

DICKMILCH MIT VOLLKORNMUESLI UND TRAUBEN

GERSTENMUESLI MIT ORANGEN

NOCKENMUESLI MIT FRISCHER MANGO

# APFEL-KNUSPER-MUESLI MIT BANANE UND SANDDORN

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Banane
- 2 Aepfel
- 1 Zitrone; den Saft
- 6 EL Vollkornflocken (Roggen, Weizen oder Hafer)
- 10 g Gehobelte Mandeln
- 1/4 l Milch (1,5% Fett)
- 125 g Joghurt (1,5% Fett)
- 2 EL Sanddornsafte (Reformhaus)
- 4 EL Cornflakes

## ERFASST AM 09.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Fettagen pro Person: 1

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunde; Zeit zum Durchziehen-. ca.1/4 Stunde

Die Banane schaelen. Die Aepfel waschen, eventuell schaelen, vierteln, vom Kerngehaeuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Banane ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Alle uebrigen Zutaten ausser den Corn-flakes mit dem Obst in einer Schuessel mischen. Diese mit einem Teller zudecken und das Muesli etwa 1/4 Stunde durchziehen lassen.

Das Muesli in Schuesselchen verteilen, die Corn-flakes darueberstreuen und das Knuspermuesli sofort servieren.

Stichworte

Fruehstueck, Muesli, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# DICKMILCH MIT VOLLKORNMUESLI UND TRAUBEN

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 500 g Blaue und weisse Trauben
- 450 g Dickmilch (1,5% Fett)
- 200 g Vollkornmuesli; ohne Zucker und ohne Nuesse
- Fertigprodukt
- 1 TL Honig

## ERFASST AM 09.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person:1 Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Die Trauben waschen, mit Kuechenkrepp trockentupfen, halbieren und die Kerne eventuell entfernen. Die Traubenhaelften mit der Dickmilch und derVollkornmueslimischung vermengen.

Das Muesli nach Belieben mit dem Honig suessen, dann in Schuesselchen geben und servieren.

Stichworte

Fruehstueck, Muesli, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# GERSTENMUESLI MIT ORANGEN

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 8 EL Gerstenschrot oder -f locken
- 1 Vanilleschote
- 4 Orangen
- 500 g Joghurt (1,5% Fett)
- 4 TL Honig
- 4 TL Eingeweichte Korinthen
- 4 TL Pinienkerne (ca. 20 g)

## ERFASST AM 09.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Fettaugen pro Person:2

Zubereitungszeit: ca. 1/4 Stunde Zeit zum Einweichen ca. 10 Minuten

Das Getreide etwa 10 Minuten in 1/4 Liter Wasser einweichen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

Schale der Fruechte so abschneiden, dass auch die weisse Haut entfernt wird. Mit einem Filetirmesser an den Zwischenhaeuten herunterschneiden, die Orangenfilets herausloesen und in Wuerfel schneiden.

Eingeweichtes Getreide, Orangenstuecke, Joghurt, Honig, Korinthen und Vanillemark mischen.

Das Muesli in Schuesseln verteilen, mit Pinienkernen bestreuen.

\*Beim Kauen zerkleinert man die Speise, vergroessert ihre Oberflaeche und legt so Naehrstoffe und Vitamine frei, die ein hastiger Esser in der ganzen Emballage von Zellulose usw. ungenutzt herunterschlingt'

Stichworte

Fruehstueck, Muesli, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# NOCKENMUESLI MIT FRISCHER MANGO

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 8 EL Dinkel- oder Haferflocken
- 2 EL Rosinen
- 250 g Dickmilch (1,5% Fet:01 mittelgrossen Apfel)
- 1 Mangofrucht
- 1 TL Honig
- 1 1/2 Vanilleschote; das Mark

## AUSSERDEM

- 8 Scheib. Vollkornknaeckebrot

## ERFASST AM 09.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Fettaugen pro Person:1

Zubereitungszeit: ca. 1/4 Stunde Zeit zum Einweichen: ca. 1/4 Stunde

Die Getreideflocken zusammen mit den Rosinen in der Dickmilch etwa 1/4 Stunde einweichen. Den Apfel waschen, eventuell schaelen und grob reiben.

Die Mangofrucht schaelen, vom Kern befreien und in kleine Stuecke schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und das Muesli mit dem Honig und dem Vanillemark abschmecken.

Das Muesli in Schaelchen fuellen und zusammen mit dem Knaeckebrot servieren.

Pfundskur-Tip Fuer das Muesli sollte eine reife Mangofrucht verwendet werden, da nur in ihr das suesse, pikante Aroma voll entwickelt ist. Reife Fruechte geben auf einen leichten Daumendruck nach.

Stichworte

Fruehstueck, Muesli, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fruehstueck, Pfundskur, Brot

PFUNDSKUR BROTvariationen

# PFUNDSKUR BROTvariationen

Für 1 Portion

## **SCHINKENBROT 3G FETT (1 FA)**

- 1 Scheib. Weizenvollkornbrot (60 g)
- 1 TL Schmand
- 3 Scheib. Lachsschinken (30 g)
- 1 Essiggurke

## **TOMATENBROT MIT EI**

- 9 g FETT (3 FA)
- 1 Scheib. Vollkornbrot (50 g)
- 1 Tomate
- 1 TL Schmand
- 1 Ei

## **BROETCHEN 15G FETT (5FA)**

- 10 g Butter oder Margarine
- 2 TL Konfituere (25 g)
- 1/2 Scheib. Gekochter Schinken (20 g) Oder
- 1 Scheib. Brie (45 % F.i.Tr.) (30 g)

## **ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskur Kochbuch

Stichworte

Brot, Fruehstueck, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fruehstueck, Pfundskur, Muesli

PFUNDSKUR-FRUEHSTUECK

# PFUNDSKUR-FRUEHSTUECK

Für 1 Rezept

## **MUESLI I 3G FETT (1 FA)**

- 2 EL Haferlocken (20 g)
- 1/2 Apfel; gerieben (70 g)
- 150 g Magerjoghurt
- 1 EL Zitronensaft

## **MUESLI II 6G FETT (2 FA)**

- 2 EL Magerquark (30 g)
- 1 TL Cremefraiche (10 g)
- 3 EL Vierkornflocken
- 1 TL Sesamsamen
- 50 g Obst nach Wahl

## **MUESLI III 9G FETT (3 FA)**

- 2 EL Haferlocken (20 g)
- 1 Apfel; gerieben (150 g)
- 150 g Fettarmer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Geraspelte Haselnuesse; 10 g)

## **ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskur Kochbuch

Alles mischen und nach Geschmack suessen.

Stichworte

Fruehstueck, Muesli, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Fruehstueck, Rohkost, Pfundskur

KAROTTEN-APFEL BANANEN-ROHKOST

# KAROTTEN-APFEL BANANEN-ROHKOST

*Für 4 Portionen*

## **Zutaten**

- 4 Karotten
- 4 Aepfel
- 4 Bananen
- 4 EL Joghurt (1,5% Fett)
- 30 g Gemahlene Nuesse
- 2 Zitronen; den Saft
- 1 Schuss Salz
- 2 EL Honig

## **AUSSERDEM**

- 4 Vollkornbroetchen

## **ERFASST AM 09.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person:2; Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Karotten unter fließendem Wasser kraeftig abbuersten. Die Aepfel waschen, eventuell schaelen, vierteln und die Kerngehaeuse heraus schneiden.

Karotten und Aepfel fein raspeln die Bananen schaelen, in kleine Wuerfel schneiden und alles mischen. Den Joghurt und die Nuesse darunterheben.

Die Rohkost mit Zitronensaft Salz und Honig abschmecken. auf vier Teller verteilen und mit den Vollkornbroetchen servieren

**Stichworte**

Fruehstueck, Pfundskur, Rohkost

Titel - Rubrik - Stichworte

# Gemuese, Frisch, Aubergine, Pfundskur

AUBERGINEN MIT KARTOFFELFAECHER AUFTOMATEN-BASILIKUM SAU

# AUBERGINEN MIT KARTOFFELFAECHER AUFTOMATEN-BASILIKUM SAU

Für 4 Portionen

## FUER DIE AUBERGINEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 mittl. Auberginen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenoel
- 200 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Fein gehackte Petersilie
- 3 mittl. Kartoffeln
- 200 ml Gemuesebruehe; Instantprodukt

## FUER DIE SAUCE

- 2 Karotten
- 1 1/2 Stange Lauch
- 1 klein. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenoel
- 3 EL Tomatenmark
- 1/4 1 Gemuesebruehe instantprodukt
- 1 Bd. Basilikum
- 5 Vollreife Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Basilikum zum Garnieren

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person:5 Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schaelen und fein hacken. Die Auberginen putzen, waschen, halbieren, mit einem spitzen Loeffel leicht aushoehlen, salzen und pfeffern. Das herausgekratzte Fruchtfleisch fein hacken und mit den Zwiebelsowie den Knoblauchwuerfeln in einer Pfanne im heissen Oel anschwitzen. Das Ganze beiseite stellen und erkalten lassen.

Aus dem Hackfleisch unter Zugabe von Salz, Pfeffer, dem Ei und der Petersilie eine lockere Masse herstellen. Das Auberginenfruchtfleisch der Hackmasse beimengen. Die Auberginenhaelften mit der Hackfleischmasse fuehlen.

Die Kartoffeln schaelen, waschen und in etwa 3 mm duenne Scheiben schneiden oder hobeln. Diese schuppenartig auf die Auberginen legen. Die Auberginen in eine feuerfeste Form oder in einen Braeter setzen und die Gemuesebruehe angliessen. Das Ganze mit Alufolie gut abdecken und die Auberginen im Ofen etwa 45 Minuten garen. Dabei bei Bedarf etwas Bruehe nachgiessen.

In der Zwischenzeit die Karotten und den Lauch putzen, waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schaelen, fein wuerfeln und zusammen mit dem Gemuese im heissen Oel anduensten Das Tomatenmark hinzuzufuegen und alles kurz weiterduensten. Dann das Ganze mit der Bruehe auffuehlen und so lange kochen, bis das Gemuese gar ist.

Das Basilikum waschen, die Blaetter von den Stengeln zupfen, trockentupfen und fein schneiden. Die Tomaten ueberbruehen, enthaeuten, vierteln, von den Stielansatzen befreien und entkernen. Das Gemuese mit der Bruehe und den Tomaten in einem Mixer oder mit einem Puerierstab zu einer feinen Sauce puerieren. Die Tomatensauce nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum einruhren.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, auf vier Teller setzen, die Tomatensauce angliessen, das Ganze mit den Basilikumblaethtchen garnieren und servieren.

Stichworte

Aubergine, Frisch, Gemuese, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Gemuese, Frisch, Auflauf, Pfundskur**

GEMUESEAUFLAUF

# GEMUESEAUFLAUF

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 50 g Langkorreis
- 300 g Gemischte Keime und Sprossen Azukibohnen,
- Linsen, weisse Bohnen, Kichererbsen,
- Mungobohnen oder Andere
- 1 klein. Stueck Sellerieknolle
- 1/2 klein. Lauchstange
- 1 klein. Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 EL Disteloel
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Fleischbruehe Instantprodukt
- Salz, Pfeffer
- Knoblauchpulver
- Curry nach Belieben
- 50 g Geraeucherte Truthahnbrust
- 80 g Griechischen Schafskaese 40% Fett i. Tr.

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 3 Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser garen und abgiessen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Waehrend der Reis gart, die Keime und Sprossen waschen und abtropfen lassen. Das Gemuese putzen und waschen, die Zwiebel schaelen. Sellerie und Zwiebel fein wuerfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden und die Karotte fein raspeln.

Das Oel in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin leicht anbraten, das uebrige Gemuese dazugeben, kurz duesten, dann die Keime und Sprossen daruntermischen. Das Tomatenmark dazugeben, alles mit der Fleischbruehe abloeschen und wuerzen. Das Ganze bei geschlossenem Topf kurz duesten.

Inzwischen die Truthahnbrust in Streifen und den Schafskaese in Wuerfel schneiden. Beides zusammen mit dem Reis unter das Gemuese mischen. Die Masse in eine Auflaufform geben und das Ganze etwa 1/2 Stunde im Ofen backen.

Den Gemueseauflauf aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in vier Portionen aufteilen, auf Teller geben und servieren.

Stichworte

Auflauf, Frisch, Gemuese, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Gemuese, Gefuellt, Pfundskur

PAPRIKA MIT SPINATFUELLUNG (PFUNDSKUR)

# PAPRIKA MIT SPINATFUELLUNG (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 400 g Spinat
- 4 groß. Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 60 g Bergkaese oder Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- 100 g Tomatenmark
- 50 g Reis
- 1/2 l Gemuesebruehe
- 15 g Mehl
- 100 g Saure Sahne (10% Fett)

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 18 g Fett = 6 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettagen pro Portion

Probieren Sie einmal diese interessante Paprikafuellung, die ans Spinat, Reis und wuerzigen Kaese zubereitet wird. Die Paprikadeckel koennen Sie nach Belieben klein schneiden und zur Fuellung geben.

Die gefuellten Schoten schmecken auch kalt sehr gut.

Den Blattspinat waschen und von den groben Stielen befreien. Von den Paprikascholen am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Die Paprikaschoten putzen und waschen. Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Den Kaese reiben.

Zwiebelwuerfel und Blattspinat tropfnass in einen grossen Topf geben und zugedeckt 2 Minuten daempfen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Spinat aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und grob hacken. Mit 50 g Tomatenmark, Reis und dem geriebenen Kaese vermischen und nochmals abschmecken. Die Mischung gleichmaessig in die Paprikaschoten fuellen und den Deckel darauf setzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gemuesebruehe mit dem uebrigen Tomatenmark verruehren und in einen Braeter oder eine feuerfeste Form giessen. Die gefuellten Paprika in die Form setzen. Im Ofen auf der untersten Schiene zugedeckt 40 Minuten garen.

Den Ofen auf 80 Grad herunterschalten.

Die Paprikaschoten aus der Form nehmen und auf einer Platte im Ofen warmhalten. Das Mehl mit der sauren Sahne verruehren. Die Garfluessigkeit in einem Topf zum Kochen bringen und mit dem angeruehrten Mehl binden. Dann 3 Minuten koecheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ueber die gefuellten Paprikaschoten giessen.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Gemuese, Gratin, Pfundskur

GEMUESEGRATIN (PFUNDSKUR)

# GEMUESEGRATIN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 200 g Brokkoli
- 200 g Zucchini
- 200 g Karotten
- 200 g Sellerie
- 500 g Blattspinat
- 200 g Champignons
- 1/2 l Gemuesebruehe
- 15 g Mehl
- 150 g Schmand
- Salz, Pfeffer
- Estragon
- 100 g Parmesan
- 3 EL Semmelbroesel

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Klassisches Rezept 30 g Fett = 10 Fetttauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 15 g Fett = 5 Fetttauge(n) pro Person

Bei einem gesunden Gemueseegratin ist es wichtig, dass Sie das Gemuese wirklich nur kurz garen. Schoen sieht dieses Gratin mit vielerlei Gemuese in einer flachen Auflaufform aus.

Die Sosse mit Salz, Pfeffer und Estragon nach Belieben abschmecken. Dann den Parmesan auf einer Kuechenreibe fein reiben und mit den Semmelbroeseln vermischen.

Den Brokkoli gruendlich putzen und in kleine Roeschen teilen. Die duennen und mittleren Stiele vom Brokkoli in duenne Scheiben schneiden. Von den Zucchini die Enden abschneiden. Dann die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Karotten waschen, schaelen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen, schaelen und in Stifte schneiden. Den Spinat gruendlich waschen und verlesen. Die Champignons nur kurz waschen und in Scheiben schneiden.

Die Gemuesebruehe in einem grossen Topf erhitzen. Den Brokkoli, die Zucchini, die Karotten und den Sellerie darin 2 Minuten garen. Das Gemuese mit einem Drahtsieb wieder entnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Danach den Blattspinat darin ca. 1 Minute kochen und auch beiseite stellen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen Das Mehl mit dem Schmand gruendlich verruehren. Dann den angeruehrten Schmand mit einem Schneebesen in die kochende Gemuesebruehe geben und diese damit binden. Die Sosse 5 Minuten leicht koecheln lassen und dabei immer wieder umruehren.

In einer flachen Auflaufform das Gemuese verteilen und gleichmaessig mit der Sosse begiessen. Zum Schluss das Gemueseegratin mit dem geriebenen Parmesan und den Semmelbroeseln gleichmaessig bestreuen. in den Backofen schieben und 20 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein gruener Salat.

Geniessen Sie dieses herrliche Gemueseegratin mit allen Gemuesesorten, die gerade auf dem Markt angeboten werden.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Grundrezept, Dressing, Pfundskur

GRUNDREZEPTE FUER SALATSOSEN (PFUNDSKUR)

# GRUNDREZEPTE FUER SALATSOSSEN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## NATURSOSSE

- 1/2 TL Mittelscharfer Senf
- 1/4 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 EL Essig
- 3 EL Wasser
- Pfeffer
- 2 EL Oel

## JOGHURTSOSSE

- 3 EL Joghurt
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Zucker
- 1 EL Essig
- Pfeffer
- 1 EL Oel

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

Natursauce : Klassisches Rezept 3 g Fett = 1 Fetttauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fetttauge(n) pro Person

Den Senf, das Salz, den Zucker, den Pfeffer, das Wasser und den Essig mit einem Schneebesen in einer Schuessel verruehren. Dann erst das Oel kraeftig darunterschlagen, so dass eine Emulsion entsteht.

Joghurtsauce : Klassisches Rezept 3 g Fett = 1 Fetttauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fetttauge(n) pro Person

Den Joghurt in eine Schuessel geben und mit dem Salz, dem Zucker, dem Essig und dem Pfeffer verruehren. Zum Schluss das Oel darunterschlagen.

Vermengen Sie den gewaschenen und gut abgetropften Salat immer erst kurz vor dem Servieren mit der Sosse!

Ein Essig-Oel-Dressing, auch als Vinaigrette bezeichnet, ist relativ einfach zuzubereiten. Sie muessen allerdings ein paar Punkte dabei beachten: Zuerst immer alle wasserloeslichen Zutaten so lange miteinander verruehren, bis sich Zucker und Salz vollstaendig geloest haben. Erst dann das Oel tropfenweise unter staendigem Ruehren zugeben. Es muss sich eine milchig-truebe Emulsion bilden. Um bei der Natursosse Fetttaugen zu sparen, sollten Sie einen Teil des Oels lieber durch Milch oder Fleischbruehe ersetzen.

Wenn Sie eine Kraeutervinaigrette zubereiten moechten, dann geben Sie erst kurz vor dem Anmachen die frisch gehackten Kraeuter zu, damit sie durch die Essigsaeure nicht an Geschmack und Farbe verlieren.

Stichworte

Dressing, Grundrezept, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Grundrezept, Fond, Fleisch, Pfundskur

FLEISCHBRUEHE (PFUNDSKUR)

GEMUESEBRUEHE (PFUNDSKUR)

# FLEISCHBRUEHE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 2 klein. Zwiebeln
- 2 klein. Karotten
- 50 g Knollensellerie
- 1/2 Lauchstange
- Evtl. Petersilienstengel
- 300 g Knochen
- 1 l Wasser
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Liebstoeckel

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 9 g Fett = 3 Fetttauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fetttauge(n) pro Person

Eine kraeftige, frisch zubereitete, herrlich duftende Fleischbruehe, ist aus einer guten Kueche gar nicht wegzudenken. Nehmen Sie dazu Knochen vom Rind oder Gefluegel (Huehner-, Gaense-, Entenklein) oder Kalb. Dazu passt auch noch ein Stueck Fleisch.

Die Zwiebeln und das Gemuese putzen, waschen und mit den Schalen in grobe Stuecke schneiden. Das grob geschnittene Gemuese mit den Knochen in einen grossen Topf geben und im kalten Wasser ansetzen.

Die Gewuerze zuzuegen und die angesetzte Bruehe bereits im kalten Zustand abschmecken. Die Fluessigkeit ohne Deckel zum Kochen bringen und leicht koecheln lassen. Den aufsteigenden Schaum mit der Schaumkelle vorsichtig abnehmen.

Das Ganze 1-3 Stunden bei schwacher Hitze leicht koecheln lassen. Wichtig: Wenn die Bruehe zu stark kocht, wird sie truebe.

Die Bruehe vorsichtig durch ein Haarsieb schoepfen. Also nicht aus dem Topf giessen, sondern nach und nach mit der Suppenkelle in das Sieb geben. Das Fett abschoepfen.

So entfernen Sie das Fett von der Bruehe: Das Fett von der heissen Bruehe mit einer suppenkelle abschoepfen und restliches Fett mit Kuechenkrepp "aufsaugen", indem Sie das Papier vorsichtig auf die Bruehe legen und sofort wieder abnehmen. Wenn die Bruehe kalt ist, laesst sich das Fett leicht mit einem Loeffel von der Oberflaeche abheben.

Stichworte

Fleisch, Fond, Grundrezept, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# GEMUESEBRUEHE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- Gemuesereste, oder
- 2 klein. Zwiebeln
- 2 klein. Karotten
- 50 g Knollensellerie
- 1/2 Lauchstange
- Evtl. Petersilienstengel

## SONST

- 1 l Wasser
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Liebstoekel

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 9 g Fett = 3 Fetttauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fetttauge(n) pro Person

Werfen Sie Gemuesereste, die taeglich in der Kueche anfaellen, nicht weg! Daraus koennen Sie eine Gemuesebruehe herstellen, die sich 2-3 Tage im Kuehlschrank haelt. Oder, portionsweise abgefüellt, im Tiefkuehlgeraet gelagert werden kann.

Zwiebeln und Gemuese putzen. Mit der Schale in grobe Wuerfel schneiden. In einen Topf geben und das kalte Wasser dazugiesen.

Die Gewuerze unterruehren und die angesetzte Bruehe bereits im kalten Zustand abschmecken. Die Fluessigkeit ohne Deckel zum Kochen bringen und leicht koecheln lassen. Den Schaum, der waehrend des Kochens entsteht, mit der Schaumkelle abnehmen.

Das Ganze 20 Minuten bei schwacher Hitze koecheln lassen. Wenn die Bruehe zu stark kocht, bleibt sie nicht mehr klar.

Die Bruehe vorsichtig durch ein Haarsieb schoepfen. Also nicht aus dem Topf giessen, sondern nach und nach mit der Suppenkelle in das Sieb schoepfen.

Um der Gemuesebruehe einen kraeftigen Geschmack sowie eine goldgelbe Farbe zu verleihen, koennen Sie die Zwiebeln folgendermassen vorbehandeln: Zwiebeln halbieren und in einer heissen Pfanne ohne Fett mit der Schnittflaeche nach unten braeunen.

Achtung! Gemuesebruehe als Fertigprodukt enthaelt Fett! Bitte beachten Sie die Fettangaben auf der Packung (3 g Fett = 1 Fetttauge).

Stichworte

Fleisch, Fond, Grundrezept, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Grundrezept, Info, Pfundskur

DIE PFUNDSKUR IDEE (TEIL 1 VON 2)

DIE PFUNDSKUR IDEE (TEIL 2 VON 2)

ERNAEHRUNGSPLAN (PFUNDSKUR)

PFUNDSKUR, INFO UND LITERATUR

# DIE PFUNDSKUR IDEE (TEIL 1 VON 2)

Für 1 Rezept

## Zutaten

- Pfundskur

## ERFASST AM 11.03.1999 VON

- Ulli Fetzer

Aus der Einleitung zu [1] (Literaturverzeichnis in "PFUNDSKUR, INFO UND LITERATUR") von Prof. Dr. Volker Pudel Ernährungspsychologe, wissenschaftlicher Leiter der PfundsKur 2000 (gekuerzt):

Die PfundsKur-Idee ist eine grosse Gesundheitsaktion, die die Menschen begeistert. Besser essen, aktiv bewegen, mehr Lust auf Leben. Das ist der moderne Lebensstil - der Einstieg in das neue Jahrtausend. Die PfundsKur 2000 ist ein Trainingsprogramm, das nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut wurde. Keine Diät, kein Kalorienzaehlen, kein Hunger, kein Verzicht. Das alles sind alte Hueten, die den Menschen nicht einmal geholfen haben. Im Gegenteil. Deutschland nimmt immer noch an Gewicht zu - im waehrsten Sinne des Wortes. Kurz vor der Jahrtausendwende belasten acht Millionen Tonnen Mensch die Erde zwischen Flensburg und Garmisch-Partenkirchen.

Eine kleine Revolution fuer die Kueche

Die PfundsKur 2000 setzt ganzheitlich an. Schliesslich lebt der Mensch, um zu essen. Und er moechte modern essen, um moeglichst lange gut zu leben. Mehr Lust auf Leben beginnt in der Kueche. Mit dem PfundsKur- Kochbuch haben die Autoren eine kleine Revolution ausgeloeset. Sie haben bewiesen, dass modernes Essen hervorragend schmecken kann. Die "ewige Wahrheit", an die (fast) jeder glaubt, sagt: "Fett schmeckt einfach" - und darum sind Hausfrauen und Hausmaenner, aber auch Koechinnen und Koeche in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung staendig in der Versuchung, den "guten Geschmack" mit noch mehr Fett herbeizuzwingen. Ergebnis: Mehr als 40% aller deutschen Kalorien sind inzwischen Fettkalorien! Resultat: Gewichtsprobleme belasten die Bevoelkerung! Folglich: oft Frust beim Essen, Kalorien bedrohen die Lust am Leben.

Die wahren Leckerbissen zur PfundsKur

Hier setzt die PfundsKur an. Mit ihrem Slogan "Mehr Lust auf Leben" geht sie an die Ursachen. Und die findet man oft bereits in der Kueche. Die "Wahrheit" naemlich, dass Fett den Geschmack verzaubert, ist nur eine Halbwahrheit. Naetuerlich stimmt es, dass der "Stich Butter im Gemuese" dem Geschmack die Krone aufsetzt. Aber wie gesagt -der Stich Butter ist es, der unsere Zunge verwohnt. Wer annimmt, dass zehn Stich Butter zehnmal besser schmecken, der irrt gewaltig und legt mit diesem Irr-Glauben den Grundstein fuer den spaeteren Kummer auf der Waage.

Sie halten ein Kochbuch zur PfundsKur in Ihren Haenden. Sie finden altbekannte, aber auch neue Gerichte in diesem Buch. Mahlzeiten, die taeglich zubereitet und gegessen werden. Aber: Ihre Geschmacksqualitaet ist durch den richtigen Zusatz von Fett entscheidend verbessert. Sie sollten es selbst ausprobieren. PfundsKur 2000 plaediert in keinem Fall fuer eine "fettfreie Kueche", im Gegenteil. Es gibt lebenswichtige Fettsaeuren, die Menschen essen muessen, um gesund zu bleiben. Es geht allein darum, von den statistischen 120 Gramm Fett, die jeder Deutsche taeglich verspeist, etwas herunterzukommen.

Die PfundsKur 2000 ist ein menschen- und genussfreundliches Trainingsprogramm - also keine einseitige, rigide Diät. Sie gibt Verhaltenstips, um im Schlaraffenland schmackhaft, aber auch ausgewogen essen zu koennen. Das Kochbuch ist der ideale Leitfaden zur PfundsKur, um ganz praxisnah in der Kueche zu erleben, wie an vielen Stellen auf einfache Art und Weise Fett eingespart werden kann, ohne dass das Essvergnuegen leidet.

Das Fettaguen-Prinzip

Die neue PfundsKur arbeitet nach dem Prinzip der "Fettaguen". Das ist haargenau auf die modernen Erkenntnisse der Ernahrungswissenschaft zugeschnitten. Wir wissen heute, dass der menschliche Koerper nicht alle Kalorien in gleicher Weise verarbeitet und auch nicht verarbeiten kann! Mit Fettkalorien ist der Stoffwechsel ueberfordert, waehrend er Kohlenhydratkalorien gerne mag weil er mit ihnen gut "umgehen" kann - aus Erfahrung. Und dann gibt es noch "blaue Fettaguen" denn heute wissen wir dass der Alkohol dem Fett die Schleuse in die Fettpolster oeffnet.

..... Fortsetzung in Teil 2

Stichworte

Grundrezept, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# DIE PFUNDSKUR IDEE (TEIL 2 VON 2)

*Für 1 Rezept*

## **Zutaten**

- *Pfundskur*

**ERFASST AM 11.03.1999 VON**

- *Ulli Fetzer*

.... Fortsetzung von Teil 1

Ein Blick in die Vergangenheit

Wie ernährten sich unsere Vorfahren? Die Menschen vergangener Jahrhunderte waren ständig auf Nahrungssuche. Was auf den Tisch kam bestand zumeist aus pflanzlichen Produkten: Kohl, Getreide, Rübren Wurzeln, Obst - alles Kohlenhydrate. Noch in diesem Jahrhundert gab es in vielen deutschen Familien nur sonntags Fleisch. Auf diese ueberwiegend kohlenhydrathaltige Nahrung hat sich der menschliche Organismus ueber die Jahrtausende hinweg eingestellt. Magengroesse, Darmlaenge, aber auch Hunger und Saettigungsregulation, sind an diese kohlenhydratreiche Ernaehrung angepasst.

Die fetten Jahre

In den 50er Jahren aenderte sich schlagartig das Lebensmittelangebot. Ploetzlich gab es Fleisch, Wurst, Kaese, Butter und Eier "satt", in jeder Menge zu erschwinglichen Preisen. Die Menschen bevorzugten genau diese Lebensmittel, die zuvor knapp und selten waren. Mit dieser Aenderung des Ernaehrungsverhaltens schraubte sich der Fettkonsum in bislang nie dagewesene Hoehe. Mehr und mehr Deutsche wurden uebergewichtig. Fettstoffwechselstoerungen, Herzinfarkt und Schlaganfall nahmen zu.

Quintessenz

Wer abnehmen oder seine Figur im Griff halten will, der muss in unserem fettreichen Schlaraffenland seinen Blick fuer Fettkalorien schaerfen. Fett ist aber zumeist unsichtbar in Lebensmitteln und Speisen verborgen. Das ist das Problem! Darum wurden die "Fettaugen" erfunden. Sie informieren Sie ganz klar, wieviel Fett im Essen steckt. Daher wurde bei jedem Rezept angegeben, wieviel "Fettaugen" in den Gerichten schlummern. Damit Sie endlich zaehlen koennen, wieviel Fett Sie essen. Zum Vergleich ist ebenfalls angegeben, wieviel Fettaugen in den Rezepten versteckt sind, wenn sie nach althergebrachter Weise zubereitet wuerden. Machen Sie mit bei der PfundsKur 2000. Das Zehn- Wochen-Programm finden Sie in dem Trainingsbuch. Nutzen Sie die einmaligen PfundsKur-Kochbuecher, um die moderne Zubereitung kennen und schmecken zu lernen, damit Sie statt Frustr nur Lust bei Tisch erleben duerfen.

Stichworte

Grundrezept, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# ERNAHRUNGSPLAN (PFUNDSKUR)

Für 1 Info

**ERFASST AM 13.03.1999 VON**

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

Kalorienreiche Lebensmittel enthalten nicht zwingend viel Fett, doch nur das Fett in der Nahrung macht dick! So liefert beispielsweise eine Portion Spaghetti mit Tomatensosse zwar etwa 600 Kalorien, aber nur 12 Gramm Fett. Im Vergleich dazu enthaelt ein Hamburger 534 Kalorien, aber ungefaehr 34 Gramm Fett, ist also gegenueber der Spaghetti-Portion eindeutige der Dickmacher.

In der PfundsKur wird aus gutem Grund die Fettmenge und werden nicht die Kalorien gezaehlt. Um ein durchschnittliches Normalgewicht zu halten, werden pro Tag fuer Erwachsene etwa 60 Gramm Fett, das entspricht 20 Fettsauren, empfohlen. Zierliche Personen sollten weniger Fett essen. Wer sein Gewicht deutlich reduzieren will, darf nicht mehr als 30 Gramm Fett, also 10 Fettsauren, zu sich nehmen.

Ein idealer Tagesplan sieht funf kleine Mahlzeiten vor: Fruhestueck, zwei Zwischenmahlzeiten, je eine vormittags und nachmittags, sowie Mittag- und Abendessen.

Obst und Rohkost (allerdings ohne Dressing) koennen Sie ohne Probleme zu jeder Zeit essen. Denn darin ist kein oder nur sehr wenig Fett enthalten. Es muessen keine Fettsauren gezaehlt werden. Tee und Kaffee, in Massen gesuesst, koennen Sie zum Fruhestueck und am Nachmittag nach Belieben trinken.

Stichworte

Grundrezept, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# PFUNDSKUR, INFO UND LITERATUR

Für 1 Rezept

## Zutaten

- Pfundskur

## ERFASST AM 11.03.1999 VON

- Ulli Fetzer

Im Vorwort zu [1] ist folgendes nachzulesen (Auszug):

Das PfundsKur-Kochbuch ist ein Kochbuch fuer fettarmes Kochen, was um einige Rezepte sowie Vorschlaege fuer einen Wochenernaehrungsplan ergaenzt wurde. Es ist und bleibt unser Grundlagen-Kochbuch, mit dem Sie das fettarme Kochen von Grund auf lernen koennen. Es ist inzwischen ein Klassiker der schmackhaften, fettarmen Kueche.

Im PfundsKur-Kochbuch finden Sie beliebte, bekannte Gerichte mit viel Geschmack, die Sie leicht nachkochen koennen. Die PfundsKur-Koeche haben die Lieblings Speisen unserer heimischen Kueche ausgewaehlt. Mit einem kleinen Unterschied: Das PfundsKur-Kochbuch setzt die wissenschaftliche Erkenntnis, die da lautet: "Fett macht fett!" konsequent in den Rezepten um. Es ist auch ein Generalangriff auf die These: Mehr Fett heisst mehr Geschmack! PfundsKur-Rezepte haben weniger Fett und schmecken besser.

Dieses besondere Kochbuch ist eine grossartige Bereicherung fuer jede Kueche. Gleichzeitig ist es ein unterhaltsames Kochbuch, das Appetit und Geist anregt. Kompetent sind die Schritte, Tips und Kniffe geschrieben, wie man mit wenig Fett vorzuegliche Gerichte zubereitet.

Literatur zur Pfundskur

[1] Ewald Braden, Christina Pittelkow: PfundsKur 2000 : PfundsKur-Kochbuch, Grundrezepte : Fink-Kuemmerly + Frey, DM 19,80

[2] Ewald Braden: PfundsKur 2000 : Neue PfundsKur-Rezepte : Snacks, Spezialitaeten, Kuchen und mehr : Fink-Kuemmerly + Frey, DM 19,80

[3] Prof. Dr. Volker Pudiel: PfundsKur 2000 : Trainingsprogramm : Fink-Kuemmerly + Frey, DM 16,80

Stichworte

Grundrezept, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Grundrezept, Sauce, Pfundskur

BRATENSOSSE (PFUNDSKUR)

FETTARME SALATSOSSE: KARTOFFELDRESSING (PFUNDSKUR)

GEMUESESOSSE (PFUNDSKUR)

MAIS- UND BOHNENSOSSE (PFUNDSKUR)

WEISSE SOSSE (PFUNDSKUR)

# BRATENSOSSE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 2 klein. Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1/2 Knollensellerie
- 500 g Kalbs- oder Schweineknochen gehackt
- 5 g Pflanzenfett
- 100 g Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- Salz, Pfeffer
- Pfefferkörner
- Pimentkörner
- 45 g Mehl

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 15 g Fett = 5 Fetttage(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fetttage(n) pro Person

Wann immer Sie Zeit haben, sollten Sie unbedingt diese Bratensosse zubereiten. Die nicht angegedickte Bratensosse wird auch als Bratenjus bezeichnet. Sobald sie aber angegedickt ist, handelt es sich um eine Sosse.

Für das Sossengemüse Zwiebeln, Karotten und Sellerieknolle waschen und mit den Schalen grob würfeln. In einem grossen Topf das Pflanzenfett erhitzen und die Knochen darin bei starker Hitze anbraten.

Das Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark unterrühren und kräftig anrosten. Die Temperatur nicht zuruecknehmen. Wenn die Gemüse-Tomatenmark-Mischung leicht ansetzt, das Ganze immer wieder mit etwas Wasser oder Rotwein abloeschen. Dabei die Kruste am Topfboden mit einem flachen Holzloeffel loesen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen, damit die Sosse spaeter eine schoene dunkle Farbe erhaelt.

Die Sossengrundlage mit der Brühe auffuellen, die angegebenen Gewuerze zufuegen und alles mindestens 1 Stunde kochen lassen. Noch besser entfaltet sich der Geschmack der Zutaten, wenn die Kochzeit 3 Stunden betraegt.

Die Sosse bzw. den Jus durch ein Haarsieb streichen, ruhen lassen und das Fett absoepfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Andicken das Mehl in etwas Rotwein oder Wasser glattruehren und mit dem Schneebesen in den kochenden Jus ruehren. Weitere 10 Minuten leicht koecheln lassen. Diese Sosse koennen Sie portionsweise, beispielsweise in Joghurtbechern, einfrieren.

Stichworte

Grundrezept, PfundsKur, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

# FETTARME SALATSOSSE: KARTOFFELDRESSING (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 70 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 125 ml Brat/Pochier o. Dosenfond
- 1/2 TL Rinderkraftbruehe, Instant
- Jodsalz, Pfeffer, Zucker
- Knoblauch, gerieben
- Aromat Universal
- 1 EL Essig
- Petersilie
- Frischer Majoran
- Frischer Dill
- Frischer Basilikum
- 1 TL Senf, mittelscharf
- Muskat
- Schnittlauch

## ERFASST AM 15.03.1999 VON

- Ulli Fetzer BOSCH-Kantine

Naehwerte pro Person : 1,15 g Fett = 0 Fettaugen, 3,94 g Kohlehydrate, 0,96 g Eiweiss

Geschaelte und gekochte Kartoffeln puerieren. Zusammen mit der entfetteten Fleischbruehe, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zucker, Glutamat und Essig im Mixer emulgieren.

Senf, gewaschene und abgezipfte Kraeuter hinzugeben und mit etwas Muskat abschmecken. Zuletzt den in Roellchen geschnittenen Schnittlauch unterheben.

Stichworte

Grundrezept, Pfundskur, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

# GEMUESESOSSE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 300 g Gemuese nach Wahl
- 200 ml Gemuesebruehe
- 10 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 20 g Mehl
- 200 ml Milch
- Worcestersauce

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 12 g Fett = 4 Fettsaeure(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 6 g Fett = 2 Fettsaeure(n) pro Person

Diese Sosse ist im Nu zubereitet, schmeckt vorzueglich, und passt einfach zu vielen Gerichten. Der geschmacklichen Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, denn Sie koennen aus fast jeder Gemueseart eine Gemueosesosse herstellen.

Das Gemuese waschen, putzen, je nach Sorte schaelen und in feine Streifen schneiden oder auf der groben Reibe raspeln.

Die Gemuesebruehe, die Butter und das kleingeschnittene Gemuese in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen und zugedeckt 2 Minuten koecheln lassen.

Das Mehl in der kalten Milch anruehren und unter staendigem Ruehren in die kochende Gemuesefluessigkeit geben. Die Sauce weitere 2 Minuten koecheln lassen. Dann mit dem Mixstab fein puerieren.

Die Sosse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eventuell mit einem Spritzer Worcestersosse verfeinern.

Worcestersosse muss vor dem Gebrauch immer kraeftig geschuettert werden!

Probieren Sie Sossen aus folgenden Gemueesorten: Karotten, Zucchini, Brokkoli, Kohlrabi Rote Bete und Lauch. Vergessen Sie Ihr Lieblingsgemuese nicht!

Stichworte

Grundrezept, Pfundskur, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

# MAIS- UND BOHNENSOSSE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Mais oder Bohnen aus der Dose
- 200 ml Gemüosebuehe
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Kurkuma (Gelbwurz)
- Petersilie

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzter PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 12 g Fett = 4 Fettagge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fettagge(n) pro Person

Sie koennen viele Fettaggen sparen, wenn Sie Sossen ohne Mehlschwitze zubereiten. Eine ideale Bindung ergeben Mais oder Bohnen. Es ist egal, ob Sie weisse oder rote Bohnen nehmen. Rote Bohnen faerben allerdings die Sosse, was Kinder oft nicht moegen.

Die Zwiebel schaelen und in kleine Wuerfel schneiden. In einem Topf das Olivenoel erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin anbraten.

Den Mais oder die Bohnen und die Gemueosebuehe zufuegen und alles 2 Minuten im geschlossenen Topf koecheln lassen.

Nun die Milch dazugiesen und die Sosse mit dem Mixstab fein puerieren. Zum Schluss die Mais- oder Bohnensosse mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Petersilie abschmecken.

Reichen Sie diese Sossen zu allen Fischund Fleischgerichten. Wenn Sie keinen Mixstab besitzen, dann fuehlen Sie die Sosse zum Puerieren den Mixer, oder drehen Sie sie einfach du feine Scheibe des Fleischwolfs.

Stichworte

Grundrezept, Pfundskur, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

# WEISSE SOSSE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Klein. Zwiebel
- 25 g Mehl
- 1/2 l Flüssigkeit; Milch, Gemuese-, Fleischbruehe,
- Fischsud
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Worcestersosse

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzter PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 9 g Fett = 3 Fettauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 0 g Fett = 0 Fettauge(n) pro Person

Die altbekannte Mehlschwitze hat ausgedient! Das folgende Grundrezept koennen Sie mit Gemuese sowie Fleischbruehe oder Fischsud zubereiten. Wenn Sie die Sosse mit Milch zubereiten, muessen Sie pro Portion ein Fettauge berechnen.

Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Das Mehl ohne Fett in einem Topf 2 Minuten hell anroesten. Die feingewuerfelte Zwiebel dazugeben und noch 1 Minute mit dem Mehl roesten. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl etwa 2 Minuten abkuehlen lassen.

Die kalte Fluessigkeit zur Mehl-Zwiebel-Mischung giessen und mit einem Schneebesen glattruehren. Das Ganze unter staendigem Ruehren mit einem flachen Holzloeffel zum Kochen bringen und noch 10 Minuten leicht koecheln lassen.

Die Sosse mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Spritzer Worcestersosse abschmecken. Vor dem Servieren eventuell mit einem Mixstab schoen cremig aufschlagen.

Diese Sosse laesst sich sehr gut vorbereiten und kann im Kuehlschrank bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.

Verwenden Sie fuer die weisse Sosse auch einmal Weizenvollkornmehl Type 1050. Dieses Mehl laesst sich ganz einfach und vor allem ohne Kluempchen verruehren. Es enthaelt mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe als weisses Mehl. Allerdings wird die Sosse dadurch etwas dunkler.

Stichworte

Grundrezept, Pfundskur, Sauce

Titel - Rubrik - Stichworte

# Imbiss, Brot, Pfundskur

SCHINKENBAGUETTE

# SCHINKENBAGUETTE

Für 8 Portionen

## Zutaten

- 1 klein. Stange Lauch
- 100 g Gekochter Schinken
- Petersilie
- 100 g Gouda
- 200 g Creme fraiche
- 50 g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 2 klein. Baguettes

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Klassisches Rezept 15 g Fett = 5 Fettagge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 9 g Fett = 3 Fettagge(n) pro Person

Ein idealer Snack fuer den Skatabend. Sie koennen alles vorbereiten und zur gegebenen Zeit frisch ausbacken. Die Masse haelt im Kuehlschrank zwei Tage und kann mit den unterschiedlichsten Kraeutern und Gemuese aller Art veraendert werden.

Vom Lauch die Wurzel abschneiden, die Stange laengs halbieren und unter kaltem Wasser abrausen. In feine Ringe schneiden.

Den Schinken in 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Petersilie kalt abrausen, gruendlich trockenschuettern und fein hacken. Den Gouda grob reiben.

Lauch, Schinken, Petersilie und Gouda in eine Schuessel geben. Mit Creme fraiche und Joghurt vermischen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Baguette laengs halbieren und mit der Creme bestreichen.

Den Backofen auf hoechste Stufe Oberhitze einstellen. Die vorbereiteten Brote auf ein Backblech legen, in das obere Drittel des Backofens einschieben und 10 Minuten backen, bis die Oberflaeche leicht braeunt.

Sie koennen das Baguette laengs halbieren und in 8 Stuecke schneiden. Oder noch besser in kleine Haepfchen. Schneiden Sie das Brot auf keinen Fall quer in duenne Scheiben, denn sonst weicht es durch.

Stichworte

Brot; Imbiss; Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Imbiss, Gemuese, Pfundskur

GEMUESECARPACCIO AUF TOMATENFOND

# GEMUESECARPACCIO AUF TOMATENFOND

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 TL Speisestaerke
- 200 ml Tomatensaft (Fertigprodukt)
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zitronensaft
- 1 Jungen kleinen Kohlrabi mit Blaettern
- 1 mittl. Zucchini
- 2 Tomaten
- 4 Radieschen
- 1 Becher Frische Alfalfa oder Radieschensprossen (ca. 100 g)
- 1 EL Olivenoel
- 1 EL Rotweinessig

## AUSSERDEM

- 4 Vollkornbroetchen

## ERFASST AM 09.03.1999 VON

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person:1 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Staerke in etwas kaltem Wasser anruehren. Den Tomatensaft auf kochen und mit der geloesten Staerke abbinden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Kohlrabi schaelen, dabei die 1 zarten Blaetter zurueckbehalten und kleinschneiden, Das uebrige Gemuese putzen und waschen. Kohlrabi, Zucchini und Tomaten in hauchduenne Scheiben schneiden. Die Sprossen waschen.

Die Radieschen in feine Stiftchen schneiden, mit den Kohlrabi blaettern und den Sprossen mischen. Das Ganze mit dem Oel und dem Essig uebergiessen.

Den Tomatenfond auf Teller verteilen. Abwechselnd die Zucchini-, Tomaten- und Kohlrabischeiben kreisfoermig darauf anrichten. Den Radieschen-Sprossen-Salat jeweils in die Mitte geben. Das Gemuese carpaccio zusammen mit den Vollkornbroetchen servieren.

Stichworte

Gemuese, Imbiss, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Imbiss, Pfundskur

PFUNDSKUR ZWISCHENMAHLZEITEN

# PFUNDSKUR ZWISCHENMAHLZEITEN

Für 1 Portion

## **BUTTERMILCH ODER JOGHURT**

- 1g Fett (0 FA)
- 1/4 l Buttermilch oder
- 150 g Fettarmer Joghurt

## **MILCH ODER KEFIR**

- 3g Fett (1FA)
- 1/4 l Milch oder Kefir

## **MILCH UND BRETZEL**

- 12g Fett (4 FA)
- 1/4 l Fettarme Milch
- 1 Brezel
- 10 g Butter

## **KAKAO UND TOAST**

- 15g Fett (5 FA)
- 1/4 l Kakao aus fettarmer Milch
- 2 Scheib. Vollkorntoast
- 10 g Butter
- 10 g Konfitüre

## **KNAECKEBROT UND KONFITÜRE**

- 12g Fett (4 FA)
- 2 Scheib. Knaeckebrot mit Ballaststoffen
- 50 g Magerquark
- 10 g Kalorienreduzierte Konfitüre

## **ERFASST AM 26.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskur Kochbuch

Stichworte

Imbiss, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Imbiss, Salat, Pfundskur

CHICORIE MIT KAROTTENSTREIFEN UND PUTENWURST

# CHICORIE MIT KAROTTENSTREIFEN UND PUTENWURST

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 2 Chicoree
- 1 Zitrone; den Saft
- 50 g Feldsalat
- 125 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 Orange; den Saft
- 1 EL Zucker oder Honig
- 4 mittl. Karotten
- 200 g Putenwurst oder -schinken

## AUSSERDEM

- 8 Scheib. Vollkorntoast

## ERFASST AM 12.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen: 1 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Den Chicoree putzen, vom Strunk befreien und etwa 10 Minuten in reichlich lauwarmem Wasser mit etwas Zitronensaft stehenlassen, damit die Bitterstoffe entzogen werden. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Aus dem Joghurt, dem restlichen Zitronensaft und dem Orangensaft ein Dressing herstellen. Dieses nach Geschmack mit dem Zucker oder dem Honig suessen. Die Karotten waschen, schaelen und in feine Streifen schneiden.

Chicoreeblaetter, Karottenstreifen und Putenaufschnitt gefaellig auf vier Tellern oder einer Platte anrichten und mit dem Feldsalat garnieren. Das Brot toasten. Dressing und Toastbrot extra reichen.

Stichworte

Imbiss, Pfundskur, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Imbiss, Sandwich, Pfundskur**

KRAEUTER- QUARK SANDWICH

# KRAEUTER- QUARK SANDWICH

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 4 Eier
- 4 Vollkornbroetchen
- 4 Eiertomaten
- 200 g Magerquark
- 2 EL Frisch gehackte Kraeuter (Petersilie, Oregano, Basilikum) ; Salz, Pfeffer & Blaetter Salat nach Wahl

## ERFASST AM 12.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen: 3 Zubereitungszeit- ca. 1 1/4 Stunde

Die Eier hart kochen. Die Broetchen aufschneiden. Die Tomaten anntzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, enthaeuten, halbieren, entkernen und fein wuerfeln.

Die Eier schaelen und fein hacken. Den Quark mit den Kraeutern verruehren. Tomaten- und Eierwuerfel daruntermischen. Das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Salatblaetter waschen, trockentupfen und auf die Broetchenhaelften legen.

Die Kraeuter-Quark-Mischung jeweils auf die untere Haelfte der Broetchen verteilen. Die Broetchen zusammensetzen, auf vier Teller geben und servieren.

"Stuerzt euch nie nach einem Fasttag auf die Speisen! Das ist ungesund!" ermahnte ein Pfarrer seine Familie-Wartet zehn Minuten!" Volksmund

Stichworte

Imbiss, Pfundskur, Sandwich

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Imbiss, Warm, Kaese, Pfundskur**

**KAESETASCHEN MIT BASILIKUM (PFUNDSKUR)**

# KAESETASCHEN MIT BASILIKUM (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 10 g Oel
- 1 TL Salz
- 2 Rollen Ziegenfrischkaese
- 16 Blaettchen Basilikum
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche
- Sahne zum Bestreichen

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 24 g Fett = 8 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettagen pro Portion

Die koestlichen kaesetaschen lassen sich problemlos vorbereiten und sind schnell gebacken. Ziegenfrischkaese erhalten Sie in Feinkostlaeden oder direkt beim Erzeuger. Wichtig ist, dass die gefuellten Taschen sofort nach der Fertigstellung ausgebacken werden.

Mehl und Backpulver in einer Schuessel mischen. In die Mitte eine Mulde druecken. Eier mit einem Schneebeesen aufschlagen und 1/4 davon beiseite stellen. Quark, aufgeschlagene Eier, Oel und Salz zum Mehl in die Mulde geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Ziegenkaese in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Basilikumblaetter waschen, trockenschuettern und grob hacken. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig in 4 gleich grosse Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsflaeche jeweils zu 4 rechteckigen Platten (10 x 20 cm) ausrollen. Die Kaesescheiben auf eine Haelfte der Teigplatten legen. Die gehackten Basilikumblaetter darueber streuen.

Aus den belegten Teigplatten rechteckige kleine Taeschchen formen, Raender mit etwas von dem restlichen Ei bestreichen und gut festdruecken. Uebrigens Ei mit Sahne verquirlen. Kaesetaschen damit bestreichen, in den Ofen schieben und 20 Minuten backen.

Fuer diese Taschen gibt es natuerlich viele Varianten: : Mozzarella und Tomaten (etwas wuerzen) : Frischkaese mit Kraeutern : Gouda und Schinken (Vorsicht: mehr Fettagen) : Blattspinat (muss sofort gebacken werden)

## Stichworte

Imbiss, Kaese, Pfundskur, Warm

Titel - Rubrik - Stichworte

# Info, Gesundheit, PfundsKur

DIE PFUNDSKUR TEIL-I

DIE PFUNDSKUR TEIL-II

DIE PFUNDSKUR TEIL-III

# DIE PFUNDSKUR TEIL-I

Für 1 Rezept

**ERFASST AM 09.03.1999 VON**

- Ilka Spiess

Die neue Pfundskur arbeitet nach dem Prinzip der sogenannten Fettaguen. Das ist voellig neu und auf die modernen Erkenntnisse der Ernaehrungswissenschaft zugeschnitten. Wir wissen heute, dass der menschliche Koerper nicht alle Kalorien in gleicher Weise verarbeitet. Mit einem zuviel an Fettkalorien ist der Stoffwechsel ueberfordert, waehrend er Kohlenhydratkalorien "gern mag".

Ein Blick in die Vergangenheit Wie ernaehten sich unsere Vorfahren? Niemals in der Menschheitsgeschichte gab es den sberfluss des Schlaraffenlandes, den uns heute jeder Supermarkt beschert. Die Menschen vergangener Jahrhunderte lebten grossteils in Nahrungsknaptheit.

Was auf den Tisch kam, bestand zumeist aus pflanzlichen Produkten: aus Kohl, Getreide, Rubeen, Wurzeln, Obst - alles koehlenhydrathaltige Lebensmittel. Fleisch war knapp, und die "gute ButteC erinnert an die Zeit, in der diese eine Kostbarkeit war. Noch in unserem Jahrhundert gab es in vielen deutschen Familien nur sonntags Fleisch.

Die "doppelte Klappstulle" mit einer Scheibe Wurst dazwischen war eine ganz besondere Abwechslung im ueblichen Eiererlei der Rubeenkraut- oder Marmeladenbrote.

Auf diese ueberwiegend koehlenhydrathaltige Nahrung hat sich der menschliche Organismus ueber die Jahrtausende eingestellt. Magengroesse, Darmlaenge, aber auch Hunger- und S regulation sind an eine koehlenhydratreiche Ernaehrung angepasst.

Die fetten Jahre: In den 50er Jahren kam es zu einem Wandel des Lebensmittelangebots. Binnen kurzer Zeit gab es Fleisch, Wurst, Kaese, Butter und Eier "satt" -in unbegrenzter Menge und zu erschwinglichen Preisen. Die Menschen bevorzugten nun genau die Lebensmittel, die zuvor knapp und selten waren.

Mit dieser Aenderung des Ernaehrungsverhaltens steigerte sich der Fettkonsum und erreichte ein bislang nie dagewesenes Ausmass. Mehr und mehr Menschen wurden uebergewichtig. Herzinfarkt und Schlaganfall kletterten an die Spitze derTodesursachenstatistik. Grund der Erkrankungen sind meist Fettstoffwechselstoerungen.

Schlussfolgerung Wer abnehmen oder sein Gewicht halten will, der muss in unserem fettreichen Schlaraffenland" -seinen Blick fuer Fettkalorien schaerfen. Fett ist zumeist unsichtbar in Lebensmitteln und Speisen enthalten.

Das ist das Problem! Und hier setzt die Pfundskur zur Loesung an: die Fettaguen wurden erfunden. Sie sollen klar anzeigen, wieviel Fett im Essen steckt.

Aller Rezepte der Meisterkoeche wurden "durchleuchtet", bei jedem Gericht inklusive der Beilagen - ist angegeben, wie viele Fettaguen enthalten sind. So koennen Sie auf einfache Weise abzaehlen, wieviel Fett Sie verzehren.

Bundesnorm: mehr als 35 Fettaguen

Der Bundesbuenger isst im Durchnitt mehr als 35 Fettaguen pro Tag. Das ist fuer seine Figur und sein Gewicht, aber auch fuer seine Gesundheit viel zuviel. Der Stoffwechsel geraet aus dem Gleichgewicht, und die Figur wird almaeulich ufoermig. Darum der Pfundskur- Vorschlag: Zaehlen Sie Ihre Fettaguen, beim Fruehstueck, beim Mittag- und Abendessen, aber auch bei den Zwischenmahlzeiten!

Die persoenliche Grenze

Wenn Sie viel abnehmen und ganz gesund essen wollen, dann setzen Sie sich bei 20 Fettaguen Ihre Grenze. Ihr Kostplan darf also pro Tag nicht mehr als 20 Fettaguen aufweisen. Wenn es Ihnen zu schwierig erscheint, dieses Limit einzuhalten, Sie auch nicht unbedingt sehr viel abnehmen wollen, duerfen es am Tag auch bis zu 25 Fettaguen sein. Wer die aktive Phase der neuen Pfundskur hinter sich hat und sein erreichtes Gewicht halten moechte, der kann seinen Verzehr langsam von 20 auf 25 Fettaguen steigern. Weiter Teil II

Stichworte

Gesundheit, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# DIE PFUNDSKUR TEIL-II

Für 1 Rezept

**ERFASST AM 09.03.1999 VON**

- Ilka Spiess

Doch hier gibt es keine Standardregel, weil jeder Organismus individuell reagiert. Vorsichtig ausprobieren heisst der gute Rat. Droht das Gewicht zu steigen, lieber ein paar Fettsäuren weniger essen". Mit dem Wert von 20 liegt man jedenfalls immer richtig. Diese Menge beeinträchtigt weder Gesundheit noch Figur. Wie weit diese Grenze überschritten werden kann, muss mit einem Blick auf die Waage überprüft werden.

1 Fettsäure gleich 3 Gramm Fett 1 Fettsäure steht für ungefähr 3 Gramm reines Nahrungsfett. Eine Tagesgrenze von 25 Fettsäuren lässt also 75 Gramm Fett im Essen zu.

Das entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wer abnehmen will, muss 8 sich allerdings um bis zu 5 Fettsäuren unterhalb dieser Grenze bewegen. Neue Erkenntnisse Neuere Untersuchungen zeigen: übergewichtige Menschen essen meist insgesamt nicht mehr Kalorien als normalgewichtige. Allerdings nehmen sie mehr Fettkalorien und weniger Kohlenhydratkalorien zu sich.

Erfolgreiche Teilnehmer an Diätprogrammen sparen hauptsächlich Fettkalorien ein. Wer lediglich Kohlenhydratkalorien spart, nimmt dauerhaft nicht gut ab, obwohl auch er weniger Kalorien isst.

Fett ist also die ganz entscheidende Grösse, um das Gewicht zu reduzieren und anschliessend zu halten. Kohlenhydrate verbrennen zuerst seit einigen Jahren weisen Untersuchungen von Schweizer Ernährungsforschern darauf hin, dass der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, Kohlenhydratkohlenhydrate in nennenswerten Mengen zu Fett "umzubauen".

Kohlenhydrate werden primär zur Energiegewinnung herangezogen. Sie sind wie das Geld in Ihrem Portemonnaie, das unmittelbar für den Lebensunterhalt aufgebraucht wird. sberschüssiges Fett dagegen ist vergleichbar mit den Spareinlagen auf Ihrem Bankkonto, es wird für längere Zeit fest angelegt. Gewichtszunahmen sind also nur dann möglich, wenn der Mensch mehr Kalorien "isst", als sein Körper zur Energiegewinnung benötigt.

Und da der Organismus dafür zunächst die Kohlenhydratkohlenhydrate heranzieht, besteht der Kalorienüberschuss meist nur aus Fettkalorien. Solche und solche Kohlenhydrate Die Gruppe der Kohlenhydrate ist vergleichbar mit den Spareinlagen auf Ihrem Bankkonto, es wird für längere Zeit fest angelegt. Gewichtszunahmen sind also nur dann möglich, wenn der Mensch mehr Kalorien "isst", als sein Körper zur Energiegewinnung benötigt.

Immer wenn Sie Appetit haben, können Sie von diesen Lebensmitteln so viel essen, dass Sie davon satt werden. Das ist Genuss ohne Risiko für die Figur!

Dann gibt es aber auch noch die süsseren Kohlenhydrate - die Zucker. Den wichtigsten Punkt gleich vorab. Nahezu alle Süssigkeiten enthalten neben Zucker auch Fett. Meist haben sie sogar mehr Fett als Zuckerkalorien. Darum stellen sie einen Risikofaktor für die Figur da!

Schokolade, Cocos- und Schokoriegel, Kuchen, Pralinen - da stecken jede Menge Fettsäuren drin. Wer jedoch gerne süss isst, der sollte sich das Süsse nicht gänzlich verbieten. Denn sonst wird der Süsshunger unerträglich.

Fettarme oder besser fettfreie Süssigkeiten bieten sich an. Gummibaerchen, Weingummis, Fruchtbonbons, auch Honig und Zucker können Sie in Massen geniessen.

Süsstoffe, selbst zwar kalorienfrei, stehen im Verdacht, den Appetit zu steigern. Daher scheint es sinnvoller zu sein, sich mit entsprechendem Augenmass für den "echten" Zucker zu entscheiden.

Ist Zucker "freigegeben"? Jein! Mit Zucker können Sie grosszügiger umgehen als mit Fett. Darum schlägt die Pfundskur Ihnen auch vor, nur die Fettsäuren zu zählen und zu kontrollieren. Wenn Sie zuckerhaltige Lebensmittel auswählen, sollten Sie aber bedenken: Zucker wird schnell von den Mundbakterien vergoren.

Dabei entsteht Säure, welche die Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz löst. So beginnt Karies. Zur Vorbeugung sei gründliches Zähneputzen empfohlen.

Zuckerstoffe sind konzentrierte Kohlenhydrate - Kalorien pur, ohne Vitamine, ohne Mineral- und ohne Ballaststoffe. Im Gegensatz zu den stärkehaltigen Kohlenhydraten, wie Kartoffeln oder Brot, lassen sich grosse Mengen Zucker(-kalorien) schnell essen und vor allem trinken, ohne dass die Sättigungsbremse aktiviert wird.

Ein Liter Colalimonade hat über 400 Zuckerkalorien.

Tip: besser Fruchtsaft mit Mineralwasser verdünnen!

Zuckerhaltige Lebensmittel sind in der Pfundskur natürlich gestattet, doch Sie sollten Ihr Augenmass einsetzen. Naschen Sie nur fettfreie Süssigkeiten in kleinen Mengen, wenn Sie ein grosses Verlangen nach "Süsse" haben. Dann liegen Sie richtig.

Weiter Teil III

Stichworte

Gesundheit, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# DIE PFUNDSKUR TEIL-III

Für 1 Rezept

**ERFASST AM 09.03.1999 VON**

- Ilka Spiess

Die Fettaguen regeln die Auswahl der Gerichte Alle Gerichte der neuen Pfundskur zeigen Ihnen ihre Fettaguenanzahl und somit ihren Fettgehalt an. Sie muessen nur noch bis 20 zaehlen. Das ist das einfache, aber wirkungsvolle Prinzip der neuen Pfundskur.

Die Meisterkoeche haben sehr unterschiedliche Rezepte entwickelt, manche mit wenigen, andere mit mehr Fettaguen. Die Vorschlaege koennen auch kombiniert werden.

Nehmen Sie zum Beispiel mittags ein fettaguenreiches Gericht, dann sind fuer Fruehstueck, Zwischenmahlzeiten und Abendessen Rezepte mit wenig Fettaguen zu waehlen.

Grundsaeztlich: Bei 20 oder maximal 25 Augen "ist der Ess-Tag gelaufen"!

Spartips Obst, Gemuese, Blattsalat, Kartoffeln, Getreide, Vollkornbrot, Nudeln und Reis sind Lebensmittel, die "gute" Kohlenhydratkalorien liefern, aber so gut wie kein Fett enthalten. Sie belasten Ihre Fettaguenstatistik wenig.

Wenn Ihr Fruehstueck aus einem Obstsalat besteht und/oder Sie abends einen knackigen Salat mit ein paar Scheiben Knaeckebrot essen und wenn Sie ausserdem zwischendurch zu frischem Obst und Rohkost greifen, dann koennen Sie sich schon mal ein ueppiges Mittagsmahl goennen. An den genannten Lebensmitteln koennen Sie sich also satt essen, ohne dass Ihr Fettaguenkonto nennenswert belastet wird.

Uebrigens: Fettreduzierte "LightProdukte" helfen kraeftig mit, wenn es gilt, die Fettaguen unter Kontrolle zu halten. Halbfettbutter, Halbfettmargarine "leichte" Wurst und fettarmer Kaese, teilentrahmte Milch und teilentrahmter Joghurt sind moderne, sinnvolle Lebensmittel.

Aber Vorsicht: Halbfettbutter und -margarine koennen zum Braten, Backen und Kochen nicht verwendet werden. Sahne mit 30% Fett kann man gegen eine 10%ige Kaffeesahne austauschen.

Auch hier eine Einschraenkung: Kaffeesahne laesst sich bei der Saucenherstellung nicht einreduzieren.

Noch ein Tip:

Ein Salatdressing aus fettarmem Joghurt anstelle einer Marinade spart eine Menge Fettaguen ein.

Selbst kombinieren Die Rezepte der Meisterkoeche sollen Ihnen Lust und Appetit machen, neue Gerichte auszuprobieren. Sie selbst muessen sich Ihren Tagesplan aber so zusammenstellen, dass Sie Ihre individuelle Fettaguenanzahl nicht ueberschreiten.

Sie sollten die angebotenen Rezepte also nicht einfach von vorn nach hinten nachkochen. Waehlen Sie nach Ihrem persoenlichen Geschmack Fruehstueck, Mittag- und Abendessen aus, dazu noch zwei Zwischenmahlzeiten, und rechnen Sie dabei die Fettaguen zusammen.

Stimmt die Tagesbilanz, ist Ihre Wahl richtig. Wenn nicht, muessen Sie Gerichte austauschen oder bei den Zwischenmahlzeiten auf ein Stueck Obst zurueckgreifen.

Die Pfundskur-Prinzipien

Viele staerkehaltige Lebensmittel wenig Fett und fettreiche Lebensmittel Suesses in Massen. Mit Genuss essen und dabei sattwerden. Der Gesundheit und der Figur zuliebe Tag fuer Tag die individuelle Fettaguengrenze beachten.

Das Neue Pfundskur-Programm Wenn Sie sich jetzt noch intensiv fuer die neue Pfundskur interessieren, fuer das Trainingsprogramm in 10 Wochenschritten, dann besorgen Sie sich doch das neue Pfundskur-Buch, das ebenfalls im FALKEN Verlag erschienen ist.

Die 10 Kapitel informieren Sie in "verzehrsgerechten Portionen" ueber alle wichtigen Fragen rund um das Abnehmen: ueber Erbfaktoren, ueber die Ursache des Suesshungers, ueber den Kummerspeck oder wie man Vorsaezte fasst, bei denen man dann auch bleibt.

Es gibt viele Tests, die jeder fuer sich selbst auswerten kann. Der erste sagt Ihnen zum Beispiel, wieviel Sie ueberhaupt abnehmen koennen. Zudem finden Sie weitere Rezepte natuerlich mit Fettaguenangabe.

So, und jetzt heisst es: Augen auf beim Fett!

Kombinieren Sie richtig, und geniessen Sie die Gerichte der Meisterkoeche.

Prof. Dr. Volker Pudiel

Stichworte

Gesundheit, Info, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Kartoffel, Pfundskur

RAHMKARTOFFELN (PFUNDSKUR)

ROSMARINKARTOFFELN (PFUNDSKUR)

# RAHMKARTOFFELN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 1 klein. Zwiebel
- 25 g Mehl
- 1/2 l Milch
- Pfeffer, Muskat
- Worcestersosse
- 1 Bd. Petersilie

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 6 g Fett = 2 Fettsäure(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fettsäure(n) pro Person

Ein einfaches Kartoffelgericht, das sehr gut zu gebratenem Fleisch passt. Wenn Sie Kartoffeln vom Vortag verwenden, sollten diese 5 Minuten in der Sosse mitkochen. Gut schmeckt eine Fleischwurst dazu, aber Vorsicht: 100 g davon enthalten 10 Fettsäuren!

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die gekochten Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Mehl ohne Fett in einem Topf 2 Minuten hell anrosten. Die feingewürfelte Zwiebel dazugeben und noch 1 Minute mit dem Mehl rösten. Den Topf vom Herd nehmen und das Mehl etwa 2 Minuten abkühlen lassen.

Die kalte Milch zur Mehl-Zwiebel-Mischung gießen und mit dem Schneebesen glattrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren mit einem flachen Holzlöffel zum Kochen bringen. 5 Minuten leicht koecheln lassen.

Die Rahmsosse mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Worcestersosse abschmecken. Eventuell mit einem Mixstab schön cremig aufschlagen.

Petersilie waschen und hacken. Die Kartoffelscheiben in die Sosse geben und mit der Petersilie bestreut servieren. Verwenden Sie für dieses Gericht eine festkochende Kartoffelsorte wie Sieglinde oder Nicola.

Stichworte

Kartoffel, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# ROSMARINKARTOFFELN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 5 Knoblauchzehen
- Frische Rosmarinzweige
- 3 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 12 g Fett = 4 Fetttage(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 6 g Fett = 2 Fetttage(n) pro Person

Dieses Kartoffelgericht stammt aus der Toskana und wird dort als Beilage zu herzhaften Fleischgerichten gereicht. Achten Sie darauf dass die Kartoffeln gleich gross sind, damit sie gleichmaessig durchgaren.

Die Kartoffeln schaelen und wie Salzkartoffeln in grobe Wuerfel schneiden. Kleine Kartoffeln ganz lassen oder nur halbieren. Die Knoblauchzehen schaelen und halbieren. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und hacken.

In einer grossen Schuessel die vorbereiteten Zutaten mit Olivenoel mischen und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Auf ein tiefes Backblech oder in einen Schmortopf ohne Deckel geben und im 180 Grad heissen Ofen in ca. 70 Minuten knusprig braten. Die Kartoffeln dabei 2-3mal wenden.

Auf diese Weise koennen Sie auch restliche, gekochte Kartoffeln vom Vortag verwerten. Dann genuegt allerdings eine Garzeit von 30 Minuten im Backofen.

Stichworte

Kartoffel, Pfundskur

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Salat, Kalt, Blattsalat, Haehnchen, Pfundskur**

**EISSALAT MIT HAEHNCHENBRUST (PFUNDSKUR)**

# EISSALAT MIT HAEHNCHENBRUST (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Eissalat
- 1 klein. Zwiebel
- Etwas Staudensellerie
- 2 Haehnchenbrueste
- Salz
- Currypulver
- 2 klein. Aepfel
- 10 g Oel

## DRESSING

- 1/2 TL Mittelscharfer Senf
- 1 EL Essig
- 150 g Joghurt
- 1/2 TL Zucker
- Salz und Pfeffer

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 18 g Fett = 6 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettagen pro Portion

Der knackige Eissalat wird mit kurz angebratenen Haehnchenbruststreifen serviert. Die Verfeinerung mit Apfelscheiben ist ein besonderer Genuss. Mischen Sie unter den Eissalat je nach Marktangebot noch Paprika- oder Tomatenstuecke.

Den Salat kalt waschen, in mundgerechte Stuecke teilen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Danach den Staudensellerie waschen und kleinschneiden. Die Haehnchenbrueste in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Curry wuerzen. Die Aepfel waschen, vierteln, das Kerngehaeuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebelwuerfel in einer beschichteten Pfanne in dem erhitzten Oel glasig werden lassen. Staudensellerie, Haehnchenbruststreifen und Apfelscheiben zugeben und bei starker Hitze 2 Minuten weiter braten. Beiseite stellen und die Haehnchen-Gemuese-Mischung etwas abkuehlen lassen.

Fuer das Dressing Senf, Essig, Joghurt, Zucker, 1/4 TL Salz und Pfeffer in einer grossen Salatschuessel gruendlich verruehren. Den Eissalat in die Schuessel geben und mit dem Dressing vermischen. Nach Belieben nochmals abschmecken. Auf Tellern anrichten und die Haehnchenbruststreifen mit dem Gemuese und den Aepfeln darueber verteilen. Gut schmeckt dieser Salat auch, wenn das Dressing mit Apelessig zubereitet wird. Blattsalate sollten Sie immer immer gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trockenschleudern. Dann haftet das Dressing besser.

Stichworte

Blattsalat, Haehnchen, Kalt, Pfundskur, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

# Salat, Kalt, Kartoffel, Pfundskur

SCHWAEBISCHER KARTOFFELSALAT (PFUNDSKUR)

# SCHWAEBISCHER KARTOFFELSATAT (PFUNDSKUR)

Für 1 Rezept

## Zutaten

- 1 kg Festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 300 ml Fleischbruehe
- 4 EL Weinessig
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Oel
- Pfeffer

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch, Grundrezepte

Auch dieser Salat laesst sich PfundsKur-gerecht zubereiten. Natuerlich schwoert jeder auf seine eigene Zubereitung! Aber versuchen Sie trotzdem einmal dieses Rezept. Wichtig ist, dass Sie warme Fleischbruehe und Zucker verwenden.

Fettgehalt: : Klassisches Rezept 15 g Fett -> 5 Fettaguen : PfundsKur Rezept 6 g Fett -> 2 Fettaguen

Die Kartoffeln in der Schale garen. Inzwischen die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Mit der Fleischbruehe und dem Weinessig in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dieser Zubereitungsschritt ist wichtig, damit die Zwiebeln etwas weich werden. Die Zwiebeln in der Bruehe zum Abkuehlen beiseite stellen. Die Pellkartoffeln schaelen und auf Handwaerme abkuehlen lassen. Den Schnittlauch waschen und in feine Roelichen schneiden. Die abgekuehlten Kartoffeln in duenne Scheiben schneiden oder hobeln. Salz, Zucker, Pfeffer und Oel dazugeben. Die lauwarmer Fleischbruehen-Marinade ueber die gewuerzten Kartoffelscheiben giessen. Nun den Kartoffelsalat vorsichtig vermengen und etwas ruhen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

TIP: Wenn die Kartoffeln unterschiedlich gross sind, dann stechen Sie die grosseren in rohem Zustand mit einer Gabel an. Die Kartoffeln garen dann gleichmaessig durch.

## Stichworte

Kalt, Kartoffel, Pfundskur, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

# Salat, Kalt, Pfundskur

GEMUESESALAT (PFUNDSKUR)

# GEMUESESALAT (PFUNDSKUR)

Für 6 Portionen

## Zutaten

- 3/4 l Gemuesebruehe
- 300 g Knollensellerie
- 500 g Karotten
- 250 g Petersilienwurzel
- 1 klein. Zwiebel
- 2 Gewuerzgurken

## DRESSING

- 1 Eigelb
- Senf
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Essig
- 60 g Sonnenblumenoel
- 100 g Saure Sahne

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 30 g Fett = 10 Fettsäuren pro Portion : PfundsKur Rezept : 15 g Fett = 5 Fettsäuren pro Portion

Ein gesunder, vitaminreicher Salat, der auch bei Kindern auf Begeisterung stoesst, jedoch auch einige Fettsäuren liefert. Wenn Sie auf dem Markt keine Petersilienwurzel erhalten sollten, nehmen Sie einfach mehr Knollensellerie.

Die Gemuesebruehe in einem Topf zum Kochen bringen. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel waschen, schaelen und in grobe Stuecke schneiden. In der Gemuesebruehe 8 Minuten kochen. Gemuese herausnehmen und abkuehlen lassen. Bruehe beiseite stellen.

Fuer das Dressing das Eigelb in eine Schuessel geben. Senf, Zucker, Salz und Pfeffer zufuegen und alles mit dem Essig verruehren. Nach und nach tropfenweise das Oel zufuegen. So lange ruehren, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Die saure Sahne untermuehren und alles mit 3 EL von der beiseite gestellten Bruehe verfeinern.

Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Die Gewuerzgurken fein wuerfeln. Beides zu dem Dressing in die Schuessel geben. Das abgekuehlte Gemuese auf der groben Kuechenreibe zerkleinern und mit dem Dressing mischen. Den Salat nach Belieben nochmals wuerzen und vor dem Servieren kalt stellen.

Noch mehr Fett sparen koennen Sie durch die Verwendung von Salatcreme mit 10% Fettgehalt. Salate sollten Sie immer beim Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Das ist gesund und schmeckt ausserdem sehr lecker.

Stichworte

Kalt, Pfundskur, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

# Salat, Kalt, Reis, Pfundskur

REISSALAT MIT PAPRIKA (PFUNDSKUR)

# REISSALAT MIT PAPRIKA (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 150 g Langkorreis (parboiled)
- 300 ml Gemuesebruehe
- 1 TL Paprikapulver, edelsuess
- 2 Rote Paprikaschoten
- 100 g Edamer
- 100 g Gekochter Schinken
- 1 Dos. Gemuesemais

## DRESSING

- 1 Zwiebel
- 2 1/2 EL Essig
- 2 EL Tomatenketchup
- Salz, Pfeffer
- 100 g Joghurt
- 100 g Schmand
- 1/2 Bd. Petersilie

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 30 g Fett = 10 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 12 g Fett = 4 Fettagen pro Portion

Ein Salat, der sehr beliebt ist, Staerkebeilage und Erfrischung zugleich. Bei den Zutaten koennen Sie ihre Phantasie walten lassen. Eine schnelle Beilage bei jedem Grillfest.

Den Reis mit der Gemuesebruehe in einem Topf zum Kochen bringen. Mit dem Paprikapulver wuerzen und zugedeckt bei niedriger Temperatur 20 Minuten quellen lassen. Dann abkuehlen lassen.

Inzwischen die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Kaese und den Schinken in Streifen schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Fuer das Dressing die Zwiebel schaelen und fein reiben. Dann mit Essig, Ketchup, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Joghurt gut verruehren. Den Schmand unterheben und nochmals abschmecken.

Paprika, Kaese, Schinken und Mais unter den abgekuehlten Reis heben. Das Dressing untermischen und den Reissalat noch einmal abschmecken. Die Petersilie waschen und fein hacken und ueber den Salat streuen. Fuer diesen Salat eignet sich auch Rundkornoder Basmatireis. Der Salat zieht gut durch, wenn Sie die Saitsosse mit dem noch lauwarmen Reis vermengen.

Stichworte

Kalt, Pfundskur, Reis, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

# Salat, Kalt, Topinambur, Pfundskur

TOPINAMBURSALAT MIT STAUDENSELLERIE

# TOPINAMBURSALAT MIT STAUDENSELLERIE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 250 g Staudensellerie
- 250 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 EL Sanddornsaft mit Honig gesuesst
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Frisch gehackte Kraeuter; Thymian, Majoran, Dill
- 1 EL Meerrettich; frisch geieben
- 450 g Topinambur; Suesskartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Walnusskerne; gehackt

## AUSSERDEM

- 4 Scheib. Frisches Leinsamenbrot

## ERFASST AM 11.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 1; Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1. Den Staudensellerie putzen, waschen, die Faeden abziehen und die Stangen in ganz feine Scheiben schneiden.
2. Joghurt, Sanddornsaft, Zitronensaft, Kraeuter und Meerrettich zu einer Sauce gut verruehren.
3. Die Topinamburknollen unter fliessendem Wasser sauberbuersten und ganz fein direkt in die Salatsauce raspeln. Das Ganze sofort gut mischen, damit die Topinamburraspeln ihre Farbe nicht veraendern.

Die SELLERIESCHEIBEN daruntermischen, Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Tellern anrichten mit den Nuessen garnieren, zusammen mit dem Brot servieren.

Stichworte

Kalt, Pfundskur, Salat, Topinambur

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Fruechte, Pfundskur

FRUECHTESUPPE

# FRUECHTESUPPE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 8 Orangen
- 3 Bananen
- 2 EL Honig
- 1 klein. Mangofrucht
- 1/2 Frische Ananas
- 2 Kiwi
- 6 Erdbeeren
- 1 klein. Bund Zitronenmelisse
- 125 g Joghurt (1,5% Fett)

## AUSSERDEM

- 8 Vollkornzwieback

## ERFASST AM 09.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 1 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Orangen halbieren und auspressen. Eine der Bananen schaelen. Orangensaft, Banane und Honig mit einem Puerierstab oder in einem Mixer fein puerieren.

Die uebrigen Fruechte nach Notwendigkeit waschen, eventuell schaelen und in mundgerechte Stuecke schneiden. Die Fruchtstuecke in tiefe Teller legen und mit dem puerierten Saft uebergiessen.

Die Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und fein hacken. Je 1 bis 2 Essloeffel Joghurt auf die Fruechtesuppe geben, die Melisse darueberstreuen und die Fruechtesuppe zusammen mit dem Zwieback servieren.

Pfundskur-Tip Je nach Saison koennen fuer die Suppeneinlage auch andere Fruchtarten genommen werden.

Stichworte

Fruechte, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Kalt, Italien, Pfundskur

TIRAMISU (PFUNDSKUR)

# TIRAMISU (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Becher Puddingpulver Vanille
- 40 g Zucker
- 1/4 l Milch
- 400 ml Mokka oder Espresso
- 200 g Magerquark
- 80 g Zucker
- 20 ml Cognac
- 100 g Sahne
- 24 Loeffelbiskuits
- Kakaopulver

## ERFASST AM 13.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

Tiramisu ist der Klassiker aus Italien! Doch leider enthaelt er normalerweise viele Fettaugen durch den Mascarpone-Kaese. Wer auf die leckere Nachspeise nicht verzichten moechte, sollte unbedingt diese fettarme Variante testen. : Klassisches Rezept: 45 g Fett entspr. 15 Fettaugen/Person : PfundsKur-Rezept : 12 g Fett entspr. 4 Fettaugen/Person

Den Vanillepudding nach Vorschrift, allerdings nur mit 1/4 Ltr Milch und 40 g Zucker, zubereiten. Das ergibt einen ganz dicken Pudding. Beiseite stellen und immer wieder umruehren, damit sich keine Haut bildet. 2 kleine Tassen Mokka oder Espresso zubereiten und ebenfalls kaltstellen.

Magerquark, Zucker und Cognac in einem Ruhrgeraet 5 Minuten lang kraeftig schlagen. Dann nach und nach den lauwarmen Vanillepudding unterruehren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quark- Pudding-Masse heben. Damit ist die fettarme und wohlschmeckende Creme bereits fertig.

Die Loeffelbiskuits auf eine Platte legen und mit dem Mokka oder Espresso betraeufln. Nun abwechselnd Creme und aromatisierte Biskuits in eine Form schichten. Die letzte Schicht ist die Creme. Diese mit Kakaopulver bestreuen. Das Tiramisu mindestens 1 Stunde im Kuehlschrank ruhen lassen.

Tip: Bereiten Sie diesen koestlichen Nachtisch bereits am Vortag zu. Er zieht dann schoen durch und schmeckt viel besser. Wer es sich leisten kann, verwendet statt 200 g Magerquark nur 100 g Quark und 100 g Mascarpone. Das sind 5 Fettaugen pro Portion mehr.

Stichworte

Italien, Kalt, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Kalt, Obst, Pfundskur

OBSTSUPPE MIT FRUECHTEN (PFUNDSKUR)

# OBSTSUPPE MIT FRUECHTEN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 300 g Reife Aprikosen
- 3 EL Zucker
- 1/4 l Wasser
- Zitronensaft
- Puderzucker
- 500 g Frische, gemischte Fruechte

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 0 g Fett = 0 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 0 g Fett = 0 Fettagen pro Portion

Dieser Nachtisch schmeckt am besten mit frischen Aprikosen. Wenn keine frischen Fruechte zur Verfuegung stehen, kann man die Suppe auch mit Fruechten aus der Dose zubereiten. Dann sollten Sie allerdings den Zucker weglassen.

Die Aprikosen waschen, entsteinen und in Wuerfel schneiden. Die Aprikosenwuerfel mit Zucker und Wasser einmal aufkochen lassen und mit dem Stabmixer puerieren. Danach durch ein Sieb streichen und mit Zitronensaft und Puderzucker abschmecken. im Kuehlschrank abkuehlen lassen.

Die gemischten Fruechte waschen und in Scheiben oder Stuecke schneiden.

Zum Servieren die Obstsuppe in tiefe Teller verteilen und mit den klein geschnittenen Fruechten garnieren.

Diese Fruchtsuppe koennen Sie auch aus Birnen oder Rhabarber zubereiten. Die Birnen benoetigen weniger, der Rhabarber etwas mehr Zucker. Der Rhabarber muss sehr klein geschnitten werden, damit die Suppe nicht faserig wird.

## Stichworte

Kalt, Obst, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Kalt, Pfundskur

APFEL-BANANEN-QUARK (PFUNDSKUR)

CAPPUCCINO-AMARETTO-CREME (PFUNDSKUR)

ERDBEERTRAUM (PFUNDSKUR)

VANILLECREME MIT ORANGENSOSSE (PFUNDSKUR)

# APFEL-BANANEN-QUARK (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 250 g Magerquark
- 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 20 g Sahne
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 1 Weiche Banane
- 1 Becher Vanillezucker
- 1 Apfel
- Zimtucker
- Cornflakes

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 18 g Fett = 6 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 6 g Fett = 2 Fettagen pro Portion

Quarkspeisen gehoeren zu den gesuesten und beliebtesten Nachspeisen. Es muss nicht immer eine Mischung aus Sahne und Quark sein, auch trockener Magerquark eignet sich dafuer. Er wird cremig und zart, wenn Sie ihn mit dem Stabmixer ausschlagen.

Den Magerquark in einer Schuessel zusammen mit dem Joghurt, der Sahne und dem Zitronensaft mit dem Stabmixer 3 Minuten lang schaumig ruehren.

Die Banane schaelen und in Stueckchen schneiden und zu der Quarkmasse geben. Die Quarkspeise mit dem Vanillezucker aromatisieren und nochmals mit dem Stabmixer 3 Minuten schaumig ruehren.

Den Apfel schaelen, vom Kerngehaeuse befreien, fein wuerfeln und unter die cremige Quarkspeise heben. Diese in Portionsschaelchen fuehlen und mit Cornflakes und Zimtucker bestreuen.

Den Quark koennen Sie mit beliebigen Fruechten zubereiten. Verwenden Sie jedoch immer 1 Banane. Denn bei zu vielen saeurehaltigen Fruechten ist Nachsuessen notwendig.

Wenn Sie im Kuehlregal Schichtkaese entdecken, dann verwenden Sie diesen an Stelle von Quark. Schichtkaese ist mager und cremig zugleich.

## Stichworte

Kalt, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# CAPPUCCINO-AMARETTO-CREME (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 250 g Griechischer Joghurt
- 250 g Magerquark
- 100 g Mascarpone
- 1 EL Zucker
- 1 Becher Vanillinzucker
- 1 Becher Cappuccino; oder Kaffee- Pulver
- 1 EL Amarettolkoer
- 30 g Amaretti-Kekse
- Kakao nach Belieben

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 42 g Fett = 14 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 18 g Fett = 6 Fettaugen pro Portion

Eine leckere Creme, die sich sehr schnell zubereiten laesst. Griechischer Joghurt ist fest in der Konsistenz und eignet sich wunderbar fuer dieses Dessert. Sie erhalten ihn in griechischen Geschaeften. Mascarpone enthaelt im Vergleich dazu viel zu viel Fett.

Alle Zutaten, bis auf die Kekse, in einer grossen Schuessel verruehren und mit dem Handruehrgeraet 4 Minuten kraeftig aufschlagen. Die Haelfte der Creme portionsweise in Schaelchen fuehlen. Dann die Kekse darauf legen und mit der anderen Haelfte der Creme bedecken. Die Cappuccino-Amaretto-Creme nach Belieben mit Kakao bestreuen. Diese Creme koennen Sie auch, aehnlich wie Tiramisu, in eine grosse, flache Form geben. Nach einem halben Tag sind die Kekse schoen durchgezogen und die Creme laesst sich gut portionieren.

Wenn Sie keinen griechischen Joghurt erhalten, dann sollten Sie Naturjoghurt (3,5% Fett) in einem Haarsieb abtropfen lassen.

Stichworte

Kalt, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# ERDBEERTRAUM (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1/2 Becher Vanillepuddingpulver
- 100 ml Milch
- 100 g Erdbeerkonfitüre
- 200 g Joghurt
- 400 g Erdbeeren
- Zucker nach Bedarf
- 1/2 Zitrone
- 20 ml Grand Marnier (Orangenlikoer)
- 50 g Sahne
- Minzeblaetter

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 12 g Fett = 4 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 6 g Fett = 2 Fettagen pro Portion

Wer freut sich nicht auf die Erdbeerzeit. Allerdings sollten Sie ein wenig Geduld haben, bis die ersten wirklich aromatischen Fruechte auf den Markt kommen. Am allerbesten sind natuerlich die frisch gepflueckten Erdbeeren direkt vom Feld.

Das Vanillepuddingpulver mit der Milch anruehren. Die Erdbeerkonfitüre mit dem Joghurt zum Kochen bringen, mit dem Stabmixer aufschaeumen und das angeruehrte Puddingpulver einruehren. Kurz aufkochen lassen und beiseite stellen.

Die Erdbeeren waschen, entkelchen und zerkleinern. Nach Bedarf mit etwas Zucker bestreuen. Die Zitrone auspressen.

Die lauwarme Erdbeer-Joghurt-Sosse mit einem Schneebesen glatt ruehren und mit dem Likoer und dem Zitronensaft verfeinern.

Zum Schluss die Erdbeeren in Schaelchen fuellen, die Erdbeer-Joghurt- Sosse darueber giessen, und alles 2 Stunden kaltstellen. Die Sahne steif schlagen. Die Minzeblaettchen waschen, trockenschueteln und hacken. Die Creme mit geschlagener Sahne und gehackten Minzeblaettchen und garnieren.

Statt der Sahne koennen Sie aus dem restlichen Puddingpulver 0,4 l Vanillesosse zubereiten. Das spart Fett und schmeckt ebenso. Wenn Sie der Sahne beim Schlagen etwas Puderzucker zugeben, bleibt sie fuer einige Stunden steif.

Stichworte

Kalt, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# VANILLECREME MIT ORANGENSOSSE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## CREME

- 100 g Rosinen
- 1 Unbehandelte Zitrone
- 600 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 60 g Speisestaerke
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 100 g Sahne

## SOSSE

- 2 Orangen
- 40 g Zucker
- Cointreau (Orangenlikoer)

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 21 g Fett = 7 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 12 g Fett = 4 Fettaugen pro Portion

Die Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Zitrone abreiben. 1/2 Ltr. Milch zum Kochen bringen. Die Vanilleschote der Laenge nach aufschlitzen. Mit dem Messerruecken das Vanillemark aus der Schote schaben und zur Milch geben.

Die Speisestaerke in der restlichen Milch auflösen und unter staendigem Ruehren mit dem Schneebesen in die schwach koechelnde Milch einruehren. Den Zucker hinzufuegen und einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt etwas abkuehlen lassen. Die Zitronenschale unterruehren.

Die Eier trennen. Die Eigelbe unter staendigern Ruehren zur Creme geben. Die eingeweichten Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls unter die Creme ruehren. Die Sahne steif schlagen und unter die abgekuehlte Creme ruehren. Eiweisse zu steifem Schnee schlagen und zum Schluss vorsichtig unterheben. in Schaelchen fuehlen, kaltstellen.

Fuer die Sosse die Orangen und die abgeriebene Zitrone auspressen. Den Zucker bei starker Hitze karamelisieren lassen. Wenn er mittelbraun ist, mit dem Saft abloeschen und etwas einkochen lassen. Die Sosse mit dem Cointreau verfeinern und erkalten lassen. Vor dem Servieren ueber die Vanillecreme in den Schaelchen geben.

Stichworte

Kalt, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Mais, Fruechte, Pfundskur

GRATINIERTES MAIS-GRIESS-FLAEDLE MIT FRUECHTEN

# GRATINIERTES MAIS-GRIESS-FLAEDLE MIT FRUECHTEN

Für 4 Portionen

## **FUER DIE FLAEDLE**

- 75 g Maisgriess
- 75 g Weizenmehl
- 120 ml Milch (1,5% Fett)
- 2 klein. Eier
- 1 Schuss Zucker
- 1 Schuss Salz
- 1 Orange; abgeriebene Schale
- 1 EL Weizenkeimoel

## **FUER DIE FRUECHTE**

- 2 Aepfel
- 2 Birnen
- 2 EL Weintrauben
- 6 Pflaumen
- 1 TL Puderzucker
- Etwas Zitronensaft
- 4 Backpflaumen
- 10 g Gehackte Pistazien
- 10 g Gehackte Walnuesse

## **FUER DIE APFELSCHAUMSAUCE**

- 2 Eigelb
- 1 EL Zucker
- 100 ml Apfelsaft

## **ERFASST AM 09.03.1999 VON**

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

: Fettaugen pro Person:5

Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden Quellzeit: ca. 10 Minuten

Den Backofen auf 220GradC vorheizen. Aus Maisgriess, Mehl, Milch, Eiern, Zucker, Salz und Orangenschale einen Teig herstellen. Diesen etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Fruechte waschen, von Kernen und Kerngehaeusen befreien und in feine Scheiben schneiden. Diese mit Puderzucker und Zitronensaft vermengen und marinieren. Die Backpflaumen in kleine Wuerfel schneiden und mit Pistazien und Walnuessen zu den Fruechten geben.

Den Teig indem Keimoel zu duennen Flaedle backen und diese warm stellen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben und im Wasserbad zusammen mit dem Zucker schaumig schlagen. Den Apfelsaft unter Schlagen langsam dazugiessen.

Die Flaedle auf Teller legen, mit dem Fruchtsalat fuellen, zusammenklappen und mit der Apfelschaumsauce uebergiessen. Das Ganze im Ofen 1 bis 2 Minuten mit Oberhitze gratinieren.

"Ein Mensch verbraucht monatlich mehr Nahrung, als sein Koerper an Gewicht betraegt, und ist durch Speise,Trank und Luft wenigstens vierzehnmal im Jahr ein neuer Mensch, waehrend es oft eines ganzen Lebens bedarf, moralisch zu werden"

Stichworte

Fruechte, Mais, Pfundskur, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suessspeise, Sorbet, Pfundskur

BIRNENSORBET (PFUNDSKUR)

# BIRNENSORBET (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 600 g Birnen
- 150 g Zucker
- 20 ml Williamsbirnenschnaps
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Eiweiss

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 0 g Fett = 0 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 0 g Fett = 0 Fettagen pro Portion

Sorbets erhalten durch das aufgeschlagene Eiweiss eine besonders lockere Konsistenz. Wenn Sie keine Eismaschine haben, ist es wichtig, dass Sie die Sorbetmasse alle 15 Minuten gut durchruehren, damit sich keine festen Eiskristalle bilden und das Sorbet schoen cremig wird.

Die Birnen schaelen, das Kerngehause entfernen und das Fruchtfleisch in Wuerfel schneiden. Die Birnenwuerfel mit 1/2 Ltr. Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt in ca. 10 Minuten weich duensten.

Die Birnenwuerfel mit einem Siebloeffel aus dem Topf nehmen und in ein hohes Gefaess geben. Dann mit dem Stabmixer zerkleinern. Den Zucker in den Topf geben und den Sud offen auf 1/4 1 einkochen lassen. Birnenmus und Sud erkalten lassen Birnenmus und Sud miteinander verruehren und mit Williamsbirnenschnaps und Zitronensaft verfeinern. Die Fruchtmasse in eine Edelstahlschuessel geben und einfrieren. Nach 15 Minuten mit dem Schneebesen kraeftig umruehren und wieder einfrieren.

Die Eiweisse steif schlagen und nach ca. 45 Minuten, bevor die Masse fest gefroren ist, untermuehren und weiter einfrieren. Das Sorbet ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkuehlfach nehmen.

Es gibt verschiedene Moeglichkeiten, ein Sorbet zu servieren: Entweder Sie fuehlen die Masse in Glaeser oder Sie formen mit 2 Essloeffeln schoene Nocken.

Stichworte

Pfundskur, Sorbet, Suessspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suppe, Creme, Pfundskur

SCHWARZWURZELSUPPE (PFUNDSKUR)

# SCHWARZWURZELSUPPE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 2 klein. Zwiebeln
- 500 g Schwarzwurzeln
- 100 g Sellerie
- 20 g Butter
- 200 ml Milch
- 1 Gemuesebruehwuerfel
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 50 g Sahne
- Worcestersosse

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 24 g Fett = 8 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettagen pro Portion

Viel zu selten wagen wir uns an die koestliche Schwarzwurzel. Zusammen mit Sellerie und Zwiebeln ergibt sich nach dem Puerieren eine schaumige, leckere Suppe. Die Schwarzwurzeln nach dem Schaelen sofort in Essigwasser legen, damit sie schoen weiss bleiben.

Die Zwiebeln schaelen und klein wuerfeln. Die Schwarzwurzeln und den Sellerie waschen, schaelen und in Wuerfel schneiden.

Die Zwiebeln, die Schwarzwurzeln und den Sellerie in einem ausreichend grossen Topf in der erhitzten Butter glasig duensten. Mit 0,8 l Wasser und Milch aufgiessen und den Gemuesebruehwuerfel dazugeben. Danach alles zum Kochen bringen.

Nach dem Aufkochen mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben abschmecken und 20 Minuten kochen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein puerieren und dabei die Sahne nach und nach zugeben. Bei Bedarf noch einmal mit den Gewuerzen abschmecken und die Suppe mit der Worcestersosse verfeinern.

Den Deckel immer erst nach dem ersten Aufkochen und Senken der Temperatur auf den Topf geben. Das spart Energie und verhindert das Ueberkochen.

Stichworte

Creme, Pfundskur, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

# **Suppe, Eintopf, Schwein, Gemuese, Pfundskur**

BIGOSCH (PFUNDSKUR)

# BIGOSCH (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 500 g Schweineschulter
- Salz, Pfeffer
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Roher Schinken
- 500 g Weisskohl
- 20 g Oel
- 1/2 Dos. Pizzatomaten
- 1 Bruehwuerfel
- Kuemmelpulver
- Majoran
- Lorbeerblatt
- 100 g Geraeucherte Knoblauchwurst
- 100 g Champignons
- 1/4 l Weisswein

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 30 g Fett = 10 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 18 g Fett = 6 Fettagen pro Portion

Bigosch ist ein deftiger Eintopf aus Osteuropa. Es gibt, wie immer bei klassischen Spezialitaeten, dafuer viele unterschiedliche Zubereitungsarten. In dieser Rezept-Variante werden Weisskohl und Knoblauchwurst verwendet.

Schweinefleisch in Gulaschwuerfel schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schaelen und fein wuerfeln. Den Schinken fein wuerfeln. Den Weisskohl waschen und putzen und ohne Strunk in Streifen schneiden. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

In einem Schmortopf das Oel erhitzen, und die Zwiebel- und Knoblauchwuerfel darin 3 Minuten anbraten. Das gewuerzte Fleisch dazugeben und 5 Minuten weiterbraten. Mit den Pizzatomaten und 1/2 Ltr. Wasser abloeschen und so lange ruhren, bis am Topfboden nichts mehr ansetzt. Den Bruehwuerfel zugeben und die Weisskohlstreifen untermischen. Kuemmel, Majoran und Lorbeer zufuegen und den Eintopf zugedeckt im Backofen bei 220 Grad garen. Dabei den Schmortopf direkt auf den Backofenboden stellen.

Die Knoblauchwurst und die geputzten Champignons in Scheiben schneiden. Nach 30 Minuten den Schmortopf aus dem Backofen nehmen. Die Wurst- und Champignonscheiben zum Eintopf geben, den Weisswein angliessen und einmal umruehren. Den Eintopf weitere 30 Minuten im Backofen schmoren lassen.

Zu Bigosch sollten Sie unbedingt frisches Bauernbrot servieren.

Bigosch kann auch mit Hirsch- oder Rehulasch zubereitet werden. Statt Weisskohl wird auch Sauerkraut verwendet.

Stichworte

Eintopf, Gemuese, Pfundskur, Schwein, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suppe, Gebunden, Brot, Pfundskur

GEISLINGER BROTSUPPE

# GEISLINGER BROTSUPPE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 2 Karotten
- 90 g Sellerieknolle
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 l Fleischbrühe oder -fond (Fertigprodukt)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Majoran
- Gemahlene Kümmel; nach Belieben
- 6 Scheib. Roggenmischbrot
- 2 Tomaten
- 1 EL Selleriegrün; gehackt

## ERFASST AM 08.03.1999 VON

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen: 1 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Brotsuppe: Im Krieg war sie ein alltägliches Essen, mit falscher Gemüsebrühe, Magermilch, Salz und einem Löffel Petersilie. Lieber war sie mir süß, mit Rosinen und Rahm obendrauf. Aber das sollten Sie während der PfundsKur lieber lassen.

Karotten, Sellerie und Lauch putzen und waschen. Die Zwiebel schälen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden und diese in einem Topf im heißen Öl anschwitzen. Das Ganze mit der Brühe ablöschten, würzen und dann etwa 1/4 Stunde kochen lassen.

Inzwischen das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne trocken anrosten. Die Tomaten überbrühen, enthaften, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel in vier Suppenteller geben.

Das Selleriegrün zur Suppe geben und diese mit einem Schneebesen kurz durchschlagen. Das Ganze nochmals abschmecken und in die Suppenteller verteilen. Die Brotwürfel darübergerben und die Suppe servieren.

Stichworte

Brot, Gebunden, Pfundskur, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suppe, Gebunden, Kartoffel, Pfundskur

SPARGEL KARTOFFEL SUPPE MIT RAUCHFORELLE

# SPARGEL KARTOFFEL SUPPE MIT RAUCHFORELLE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 250 g Frischen Spargel
- Salz
- 400 g Kartoffeln
- 60 g Geraeuchertes Forellenfilet
- 1 Bd. Basilikum
- 125 g Suesse Sahne
- Frisch gemahlene Pfeffer

## ERFASST AM 08.03.1999 VON

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 3; Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden

Den Spargel waschen und schaelen. Die Spargelschalen in 1 Liter Salzwasser aufkochen lassen und dann etwa 1/2 Stunde koecheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schaelen und in Wuerfel schneiden. Den Spargel in Stuecke schneiden. Den Spargelsud durch ein Sieb in einen Topf giessen. Die Kartoffelwuerfel dazugeben und sie in etwa 20 Minuten bei geschlossenem Topf weich kochen.

In der Zwischenzeit, das Forellenfleisch und das gewaschene Basilikum in Streifen schneiden. Die Kartoffeln aus dem Sud nehmen, in eine Schuessel geben und mit einem Puerierstab puerieren. Das Pueree in die Bruehe einruehren. Die Sahne gleichmaessig darunterziehen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen.

Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf giessen, die Spargelstuecke dazugeben und 15 bis 20 Minuten darin garen.

Die Spargel-Kartoffel-Suppe in vier vorgewaernte Tassen fuellen, Forellenfilet- und Basilikumstreifen darauf geben und servieren.

"Es geht doch nichts ueber Spargel. Sie sind so sanft, dass sie zwangslaefig zu sanften Gedanken fuehren."

Stichworte

Gebunden, Kartoffel, Pfundskur, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suppe, Gebunden, Wein, Pfundskur

PFAELZER WEINSUPPE (PFUNDSKUR)

# PFAELZER WEINSUPPE (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 3/4 l Weisswein
- 30 g Zucker
- Zimtstange
- 1 EL Zitronensaft
- 3/4 EL Speisestaerke
- 2 Eigelb
- 100 g Sahne
- 1 TL Zimt

## SUPPENEINLAGE

- 4 Scheib. Toastbrot

## ERFASST AM 27.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 24 g Fett = 8 Fettaugen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettaugen pro Portion

Diese Suppe stammt aus Rheinland-Pfalz und ueberrascht mit ihrem raffinierten, suesslich-herben Geschmack. In der kalten Jahreszeit ist sie eine waermende Koestlichkeit. Wenn Kinder mitessen, den Wein durch Apfelsaft ersetzen.

Vom Wein 1/8 Ltr. beiseite stellen. Restlichen Wein mit Zucker, Zimtstange und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Speisestaerke mit dem beiseite gestellten Wein anruehren. Damit den leicht koechelnden Wein binden. Nur kurz aufkochen und 2 Minuten weiterkoecheln lassen.

Das Toastbrot im Toaster braeunen, rund ausstechen oder in Wuerfel schneiden. Auf einem Teller beiseite stellen. Die Eigelbe mit der Sahne verruehren. Die Suppe vom Herd ziehen und mit der Ei-Sahne-Mischung verfeinern. Dann nicht mehr kochen lassen. Die Weinsuppe anrichten und mit dem geroesteten Brot garnieren. Wenn Sie das Toastbrot lieber mit etwas Butter braeunen wollen, dann benoetigen Sie dazu 20 g Butter. Dadurch erhoehen sich die Fettaugen auf 5 pro Portion.

Stichworte

Gebunden, Pfundskur, Suppe, Wein

Titel - Rubrik - Stichworte

# Suppe, Klar, Linse, Pfundskur

LINSENKRAFTBRUEHE

# LINSENKRAFTBRUEHE

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 500 g Braune Linsen
- 1 1/2 l Rinderbruehe oder -fond (Fertigprodukt)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stengel Selleriegruen
- 1 Fleischtomate
- 150 g Rinderhesse; Wadenfleisch ohne Knochen
- 2 Eiweiss
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Weisse Pfefferkoerner
- 1 Nelke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- Etwas Essig
- Salz

## AUSSERDEM

- 4 Laugenbrezeln

## ERFASST AM 08.03.1999 VON

- Ilka Spiess SDR Pfundskurkochbuch

Fettaugen: 0 Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Die Linsen waschen, mit der Bruehe in einen Schnellkochtopf geben und in etwa 7 Minuten weich kochen. Dann fuer die Suppeneinlage eine Handvoll Linsen beiseite stellen. Die restlichen Linsen in ein Sieb schuetten und gut ausdruecken, damit moeglichst alle Flussigkeit herausgepresst wird. Die Bruehe erkalten lassen.

Waehrend die Linsen kochen, das Gemuese putzen, waschen und in Wuerfel schneiden. Die Rinderhesse durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Gemuesewuerfel, Eiweiss und Rinderhesse gut vermischen.

Die Masse zusammen mit den Gewuerzen und dem Tomatenmark in die Bruehe einruehren. Das Ganze langsam zum Kochen bringen und etwa 3/a Stunden ziehen lassen. Die Bruehe dann durch ein Tuch giessen und eventuell vorhandenes Fett abnehmen.

Die Linsenkraftbruehe mit etwas Essig und Salz abschmecken. Die zurueckbehaltenen Linsen auf vier Suppenteller verteilen, die Suppe daruebergiessen und mit den Laugenbrezeln servieren.

Stichworte

Klar, Linse, Pfundskur, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

# Teigware, Kloss, Pfundskur

BOEHMISCHE SEMMELKNOEDEL (PFUNDSKUR)

# BOHEMISCHE SEMMELKNOEDEL (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Tafelbroetchen vom Vortag
- 250 g Mehl Type 405
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 1/2 Becher Hefe
- 4 EL Lauwarme Milch
- 4 EL Lauwarmes Wasser
- 2 Eier

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 3 g Fett = 1 Fettauge(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 3 g Fett = 1 Fettauge(n) pro Person

Eine bei uns weniger bekannte Beilage, die gut zum Schweine- oder Sauerbraten passt. Die Knoedelmasse wird nicht zu Knoedeln, sondern zu einer Rolle geformt, dann gegart und in Scheiben geschnitten. Diese Semmelknoedel koennen auch ohne Broetchenwuerfel hergestellt werden.

Das Broetchen in feine Wuerfel schneiden. Das Mehl in eine grosse Schuessel geben. Das Backpulver und das Salz zugeben und gut mit dem Mehl vermischen. In die Mitte eine Mulde druecken und Hefe, Milch und Wasser hineingeben. Alles gut miteinander verruehren. Mit einer Gabel die Eier verschlagen, diese nach und nach zugeben. Den Teig so lange mit den Haenden kneten, bis er geschmeidig wird und Blasen bildet. Dann die Broetchenwuerfel hinzufuegen. Den Teig mit einem Tuch zudecken und etwa 15 Minuten gehen lassen.

Einen grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Haenden 2 Teigrollen formen und diese in das kochende Wasser geben. Einmal aufkochen lassen und die Teigrollen in 10 Minuten leicht koechelnd garen, wenden und weitere 5 Minuten garen. Die Teigrollen vorsichtig herausnehmen und warmhalten. Dies geht am besten in einem Sieb ueber dem Dampf oder im 80 Grad heissen Backofen. Vor dem Servieren in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Reste koennen Sie besonders gut in einer Pfanne anbraten. Allerdings saugen die Knoedel dabei sehr viel Fett auf.

Stichworte

Kloss, Pfundskur, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

# Teigware, Knoedel, Pfundskur

BAYERISCHE SEMMELKNOEDEL (PFUNDSKUR)

# BAYERISCHE SEMMELKNOEDEL (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 6 Tafelbroetchen vom Vortag
- 350 ml Milch
- 1 klein. Zwiebel
- 10 g Butter
- Petersilie
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Semmelbroesel; nach Bedarf

## ERFASST AM 14.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Kochbuch Grundrezepte

: Klassisches Rezept 6 g Fett = 2 Fettsäure(n) pro Person : PfundsKur-Rezept 6 g Fett = 2 Fettsäure(n) pro Person

Eine beliebte Beilage, die ganz leicht herzustellen ist. Nehmen Sie Broetchen, die bereits zwei Tage alt sind oder fertiges Knoedelbrot vom Baecker. Uebrige Semmelknoedel koennen Sie am naechsten Tag mit wenig Fett in einer beschichteten Pfanne braten.

Die Broetchen halbieren und in duenne Scheiben schneiden. Die Milch erwaermen und darueber giessen. Kurze Zeit einweichen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. In einem kleinen Topf die Zwiebelwuerfel mit der Butter glasig duensten und zu den Broetchen geben.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Aus den Broetchen mit den Eiern, der Petersilie und den Gewuerzen eine feste Masse zubereiten. Bei Bedarf mit Semmelbroeseln andicken.

Einen grossen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Haenden acht Kloesse aus dem Knoedelteig formen und diese auf einen Teller legen. Alle Kloesse zusammen in das kochende Salzwasser geben, einmal aufkochen und dann 15 Minuten ziehen lassen.

Die Knoedelmasse laesst sich vielfaellig verfeinern. Eine herzhaftere Variante entsteht beispielsweise, wenn Sie rohe Schinkenwuerfel mit Zwiebel anduensten und unter die Broetchenmasse mischen. Sie eignet sich so auch gut als Fuellung fuer Gaense- oder Entenbraten.

Stichworte

Knoedel, Pfundskur, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

# Teigware, Nudel, Pfundskur

KRAEUTERNUDELN (PFUNDSKUR)

# KRAEUTERNUDELN (PFUNDSKUR)

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 150 g Gruene Bohnen
- 500 g Blattspinat
- 1 klein. Zwiebel
- Gemischte Kraeuter
- 20 g Butter
- 300 ml Gemuesebruehe
- Salz und Pfeffer
- 350 g Hoermchennudeln
- 1/2 Zitrone
- 8 Basilikumblaetter

## ERFASST AM 28.03.1999 VON

- Ulli Fetzer PfundsKur-Rezepte

: Klassisches Rezept : 27 g Fett = 9 Fettagen pro Portion : PfundsKur Rezept : 9 g Fett = 3 Fettagen pro Portion

Im Sommer, wenn es viele frische Kraeuter gibt, ist das ein herrliches Gericht. Im Winter empfiehlt sich die Verwendung von einer Kraeuter Mischung aus der Tielkuehltruhe. Das Besondere an diesem Rezept sind die Bohnen und der Spinat.

Die Bohnen waschen, putzen und zerkleinern. Den Blattspinat waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Die Kraeuter waschen, trockenschuetteln und grob hacken. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Die Bohnen dazugeben und die Gemuesebruehe angliessen. Das Gemuese zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Den Blattspinat und die Kraeuter dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann beiseite stellen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. Die Zitrone auspressen. Die Basilikumblaetter waschen, trockenschuetteln und in grobe Streifen schneiden. Die Nudeln in ein Sieb geben, kurz mit heissem Wasser uebergiessen, abtropfen lassen und wieder zurueck in den Topf geben. Gemuese und Kraeuter unter die Nudeln ruehren. Mit dem Zitronensaft abschmecken und zum Schluss die Basilikumstreifen vorsichtig unterheben. Heiss servieren.

Nudeln immer im offenen Topf mit viel Wasser kochen, da das Wasser sonst sehr schnell ueberkochen kann und die Nudeln kleben. Auch sollten Sie immer wieder umruehren und die Nudeln vom Herd nehmen, wenn sie noch Biss haben.

Stichworte

Nudel, Pfundskur, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

# Teigware, Quark, Kraeuter, Pfundskur

KRAEUTER-QUARK-NOCKERLN AUFGESCHMOLZENEN TOMATEN

# KRAEUTER-QUARK-NOCKERLN AUFGESCHMOLZENEN TOMATEN

Für 4 Portionen

## Zutaten

- 300 g Schichtkaese; 20% Fett i.Tr.
- 1 klein. Zwiebel
- 150 g Gruenkerngriess oder feines -schrot
- 1 klein. Bund Petersilie
- 1/2 Bd. Majoran
- 4 Eigelb
- 1 EL Speisestaerke
- Salz geriebene Muskatnuss
- 600 g Reife Fleischtomaten
- 1 1/2 Knoblauchzehe
- 1 klein. Zwiebel
- 1 EL Disteloel
- Salz, Pfeffer

## ERFASST AM 10.03.1999 VON

- Ilka Spiess SWR Pfundskurkochbuch

Fettaugen pro Person: 4 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit: ca. 1 Stunde.

Den Schichtkaese in ein Tuch geben und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schaelen und wuerfeln. Den Gruenkerngriess oder -schrot kurz in einer beschichteten Pfanne trocken anroesten. Die Zwiebelwuerfel dazugeben, kurz mitroesten, alles von der Herdplatte nehmen und abkuehlen lassen.

Die Kraeuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Kraeuter, Schichtkaese, Gruenkernmasse und Eigelbe gut verruehren. Die Speisestaerke darunterruehren. Die Masse mit Salz und Muskatnuss abschmecken und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Mit einem Essloeffel Nockerln von der Schichtkaese-Gruenkern-Masse abstechen und diese etwa 20 Minuten in reichlich leicht siedendem Salzwasser ziehen lassen.

Waehrend die Nockerln garen, die Tomaten ueberbruehen, enthaeuten, halbieren, von den Stielansaetzen befreien, entkernen und in grobe Wuerfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schaelen, wuerfeln und im heissen Oel anduensten. Die Tomatenwuerfel zu der ZwiebelKnoblauch- Mischung geben. Das Ganze gut durchkochen lassen und abschmecken.

Die geschmolzenen Tomaten jeweils in die Mitte eines vorgewaermten Tellers geben. Die Nockerln aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und sternfoermig auf den Tomaten anrichten. Das Ganze sofort servieren.

Stichworte

Kraeuter, Pfundskur, Quark, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte