

Süsskartoffeln in der Folie mit Kerbelquark

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Backen: ca. 1 Std.

- 4 **Süsskartoffeln** (je ca. 250 g) unter fließendem Wasser bürsten, abtropfen
4 Stücke **Alufolie** (je ca. 30 cm lang)
½ Teelöffel **Salz** je eine Kartoffel auf ein Stück Alufolie legen, salzen, zu Päckli verschliessen

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Kerbelquark

- 250 g **Magerquark**
1 Esslöffel **Kerbel**, fein gehackt
¼ Teelöffel **Salz** alles in einer kleinen Schüssel verrühren

Tipp

Statt Süsskartoffeln 4 grosse mehlig kochende Kartoffeln oder Baked Potatoes verwenden.

Pro Person: 2 g Fett, 13 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 1202 kJ (287 kcal)

► **Ergänzen mit (pro Person):**

- gedämpftem Gemüse (150 g) und
- Blattsalat (50 g) oder Gemüsesalat (150 g) mit 2 Esslöffel Salatsauce (S. 2)



Fettarme Salatsaucen und Vinaigretten



Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 5 dl

Leichte Quarksauce

1 dl **Weissweinessig**
1 dl **fettfreie Bouillon**, kalt
½ dl **Sonnenblumen- oder Rapsöl**
250 g **Magerquark**
2 Esslöffel **Senf**
1 Teelöffel **Zucker**
½ Esslöffel **getrockneter Dill**
nach Bedarf **Salz, Pfeffer**

alles in einem Messbecher gut verrühren
würzen, in einer Flasche gut verschlossen
kühl stellen

1 dl (= 6 Esslöffel): 10 g Fett, 7 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 585 kJ (138 kcal)

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Hinweis: Frische Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln erst kurz vor dem Servieren unter einen Salat mischen.



Balsamico-Salatsauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 6 dl

2½ dl **fettfreie Bouillon** mit 2 dl **Aceto balsamico**, 1 dl **Olivenöl**, 3 EL **Ketchup**, 1 EL **grobkörnigem Senf** und 1 EL **getrocknetem Basilikum**, im Mörser fein zerstoßen, in einem Messbecher gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.
Tipp: Wenig Knoblauch, fein gehackt, und einige Basilikumblätter, fein geschnitten, kurz vor dem Servieren unter einen Salat mischen.

1 dl (= 6 Esslöffel): 17 g Fett, 1 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 783 kJ (187 kcal)

Ingwer-Chili-Salatsauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 5 dl

2 dl **fettfreie Bouillon** mit 1½ dl **Reissweinessig**, 1 dl **Sonnenblumenöl**, 2 EL **flüssigem Honig**, 1 EL **Sojasauce**, 2 EL **Ingwer**, fein gerieben, 1 **roten Chili**, entkernt, fein gehackt, und 1 EL **grobkörnigem Senf** in einem Messbecher gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.

1 dl (= 6 Esslöffel): 20 g Fett, 1 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 930 kJ (222 kcal)

Kokos-Salatsauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 5 dl

2 dl **fettfreie Bouillon** mit 2 dl **Kokosmilch**, 2 EL **Limettensaft**, 2 EL **flüssigem Honig**, 1 EL **heller (light) Sojasauce** und 1 EL **grüner Currypaste** und in einem Messbecher gut verrühren. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In einer Flasche gut verschlossen kühl stellen.
Tipp: Korianderblättchen, zerzupft, kurz vor Servieren unter einen Salat mischen.

1 dl (= 6 Esslöffel): 8 g Fett, 1 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 513 kJ (123 kcal)

Kräuter-Vinaigrette

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1 TL **milden Senf** mit 1½ EL **Weissweinessig**, 1 EL **Olivenöl**, 2 EL **Wasser**, ½ TL **fettfreiem Bouillonpulver**, 3 EL **Kräutern** (z. B. glattblättriger Petersilie, Estragon, Schnittlauch), fein geschnitten, und ½ kleinen **Zwiebel**, fein gehackt, in einer kleinen Schüssel gut mischen, nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
Tipp: 1 EL Kapern, abgetropft, fein gehackt, begeben.

Pro Person (¼): 3 g Fett, 0 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 125 kJ (30 kcal)

Gemüse-Vinaigrette

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt ca. 1 dl

1½ EL **Weissweinessig** mit 1 EL **Olivenöl**, 2 EL **Wasser**, ½ TL **fettfreiem Bouillonpulver**, 1 EL **Petersilie**, fein gehackt und 40 g **Gemüse** (z. B. Renden, Sellerie, Zucchini), in Würfeli, in einer kleinen Schüssel mischen.

Tipps

- ½ Tomate, entkernt, in Würfeli, begeben.
- 1 Päckli Brunoise classic (ca. 70 g) verwenden.

Pro Person (¼): 3 g Fett, 0 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 136 kJ (32 kcal)

Hinweise

- Die Salatsaucen sind im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.
- Die Vinaigretten sind für einen Salat für 4 Personen berechnet. Da sie Kräuter, Gemüse oder Zwiebeln enthalten, sind sie nicht haltbar.



= eignet sich zum Mitnehmen