

Festtagessen

Genuss ohne Reue

Zumeist wird an den Feiertagen zu viel und auch zu kalorienreich gegessen. Doch das muss nicht unbedingt sein. Wir haben für Sie ein 3-gängiges Festtagsmenü aus dem Buch „Besser für Dich!“ von Renate und Christian Putscher zusammengestellt. Es wird Ihnen und Ihren Gästen schmecken und Ihre Figur wird es Ihnen danken. Rezeptzutaten für 2 Personen, Berechnung Powerformel für 1 Person.



BUCHTIPP:
Besser für Dich!
 Bestellungen an:
office@christian.putscher.at

Forelle mit würzigen Bratkartoffeln

ZUTATEN: 2 Forellen (frisch oder tiefgekühlt), Salz, Fischgewürz, Paprikagewürz, Knoblauch;

für die BRATKARTOFFELN: 500 g Kartoffeln, 3 Knoblauchzehen, 1 große Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 Teelöffel Suppenwürze, Petersilie, 1 Teelöffel Maiskeimöl.

ZUBEREITUNG: Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, geschnittene Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Suppenwürze dazugeben und gut vermischen. Ein Backblech mit ei-

nem Teelöffel Öl befeuchten, das Kartoffelgemisch darauf gleichmäßig verteilen und im Rohr etwa 40 – 45 Minuten backen.

Dabei 2 – 3 Mal mit einem Schaber die Kartoffeln vom Blech lösen und wenden, damit sie schön knusprig braun werden. Kurz vor Backende die Petersilie dazugeben. Inzwischen die frischen oder aufgetauten Forellen mit einem Küchentrepp abtupfen, mit den Gewürzen innen und außen kräftig würzen, gepressten Knoblauch darauf geben und in einer beschichteten Pfanne bei mitt-

lerer Hitze ca. 20 Minuten braten. Dabei sollte man beim Wenden sehr vorsichtig sein, damit sich die Haut nicht löst. Ist die Forelle eher trocken, kann man nach Bedarf hin und wieder einen Esslöffel Wasser in die Pfanne geben, damit der Fisch auch gut durch ist. Zusammen mit den köstlichen Bratkartoffeln anrichten.

Powerformel

373 kcal/1559 kJ; 36 g Eiweiß; 8,2 g Fett; 3,9 g MUFS; 39 g Kohlenhydrate; 3,3 BE; 4,8g 40mg Vitamin C; 3,1 mg Vitamin E; 1,3 mg Carotinoide; 96 mg Magnesium; 43 ug Selen.



Bunte Salatschüssel mit italienischem Dressing

ZUTATEN: 200 g gemischter Blattsalat, 1 Tomate, ½ Gurke, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Kresse

Powerformel

112 kcal/469 kJ; 1,9 g Fett; 0,6 g MUFS; 13,5 g Kohlenhydrate; 11 g Ballaststoffe; 300 mg Vitamin C, 1,26 mg Vitamin B6; 7,7 mg Eisen; 20 mg Lutein; 9,1 mg Betacarotin.

ITALIENISCHES DRESSING

ZUTATEN: 1 Teelöffel Oregano, 1 Teelöffel Maiskeimöl, 2 Esslöffel Balsamicoessig, Basilikum, Salz, Pfeffer, Wasser nach Bedarf.

Powerformel

61 kcal/254 kJ; 5 g Fett; 2,7 g MUFS; 2 g Kohlenhydrate.

Dörrzwetschkentascherl

ZUTATEN: 250g Kartoffeln, 1 gehäufte Esslöffel Grieß (25g), 70g Vollkornmehl, 1 Ei, 1 Esslöffel Magermilch, 80g Dörrzwetschken, 1 Esslöffel Rum, Zimt, 1 Esslöffel geriebene Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse oder Mohn), 1 Esslöffel Vollkornbrösel, Streusüße, flüssiger Süßstoff nach Geschmack, Zimt.

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln mit dem Siebeinsatz etwa 45 Minuten dämpfen, schälen und noch heiß passieren oder mit einer Gabel ganz fein zerdrücken. Sofort mit den übrigen Teigzutaten zu einem Teig kneten und auf einem bemehlten Tuch auswalken. Mit einem großen Keksausstecher Kreise ausstechen, mit den in Rum und Zimt getränkten Zwetschken belegen. Eine Hälfte des Kreises darüberschlagen, mit dem Finger andrücken, die geformten Tascherl in reichlich kochendes Wasser legen und 12-15 Minuten leicht köcheln lassen. Inzwischen die Brösel und Nüsse in einer beschichteten Pfanne langsam rösten. Die Tascherl vorsichtig aus dem Wasser nehmen, in den Bröseln wälzen und mit Streusüße und Zimt bestreut servieren. Wahlweise kann Mohn verwendet werden.

Powerformel

431 kcal/ 1802kJ; 13,8g Eiweiß; 7,3g Fett; 1,6g MUFS; 68g Kohlenhydrate; 5,7 BE; 11,1g Ballaststoffe; 0,39mg Vitamin B1; 0,28mg Vitamin B2; 0,5mg Vitamin B6; 4,5mg Eisen.

