



Iss
Dich
Fit

IssDichFit

Gesunde Bärlauchrezepte

Schnell und einfach!

Alle Rezepte können auch mit Spinat, Mangold gemacht werden

Bärlauchcremesuppe

Für ca. 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Schuss Rapsöl
- Ca. 150g Bärlauch
- 250 ml Milch
- Etwas Wasser, Salz, Pfeffer
- 1-2 gehäufte EL Mehl zum Binden
- Ev. etwas abgebratener Schinken als Topping



Die Zwiebel mit etwas Rapsöl anschwitzen. Eventuell mit Weißwein ablöschen. Den gewaschenen Bärlauch zugeben und mit Wasser bedecken. Ca. 10 Minuten garen lassen. Mit der Milch aufgießen und pürieren. Das Mehl mit etwas Wasser anrühren und in die Suppe einrühren. Noch einmal aufkochen lassen – Fertig!

Abnehmen mit Fit10: Die Suppe zählt als Gemüse, dazu der Schinken lt. Angabe als Eiweißquelle. Brot dient wieder als Kohlenhydratquelle. Für Kohlenhydratfreie Abende kann man einfach das Brot weglassen. Das Mehl für die Bindung kann man ignorieren.

Bärlauchnockerl

Für ca. 2-3 Personen

- 200g Vollkornmehl
- 50g glattes Mehl
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 80g Bärlauch gewaschen
- 1 EL Rapsöl
- 130 ml Milch



Web: www.issdichfit.co.at
Mail: julia@issdichfit.co.at
Mobil: 0664 41 39 568

IssDichFit Ernährungsberatung

Julia Emberger, Bakk BSc MSc
Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin



Das Öl mit der Milch und dem Bärlauch mit dem Pürierstab durchpürieren. Mit den restlichen Zutaten vermengen und kurz rasten lassen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Nockerl durch ein Nockerlsieb in das Wasser streichen. Ca. 1-2 Minuten köcheln lassen. (Wenn sie austreten sollten sie durch sein). Herausheben und mit etwas Öl vermischen damit sie nicht zusammenkleben. Man kann sie mit etwas Käse und Zwiebel in der Pfanne durchschwenken oder mit Schinken-Bechamelsauce servieren:

Für die Schinken-Bechamelsauce:

- 1 TL Butter
- 2 – 3 EL Mehl
- Milch ca. 300ml
- Salz, Pfeffer
- Schinken

Die Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Das Mehl dazu geben. Mit der kalten Milch aufgießen und unter ständigem rühren mit dem Schneebesen dick werden lassen.

Würzen und zum Schluss den Schinken unterheben.



Abnehmen mit Fit10: Die Nockerl von der Menge her wie Nudeln nehmen. Die Bechamelsauce dient als Eiweißquelle, man kann hier nach Gefühl verfahren, da ja auch in den Nockerln etwas mehr Eiweiß enthalten ist, kann man von der Sauce eher weniger als mehr nehmen.

Bärlauchpalatschinken im Tomaten-Balsamicobett

Für ca. 10 Palatschinken

- 500 ml Milch
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- Mehl: 6 EL Vollkorn/ 6 EL glatt

Für die Fülle:

- Bärlauch
- Zwiebel
- Etwas Wasser
- Salz, Pfeffer
- Feta

Tomaten, Balsamicoessig



Für die Palatschinken alle Zutaten zusammen mischen und in einer heißen Pfanne (Fett ist nicht nötig) herausbraten.

Für die Fülle Zwiebel anschwitzen, den Bärlauch mit etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig garen bis er zusammen fällt.

Die Palatschinken befüllen, rollen, schneiden und auf ein Beet von in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten mit Balsamicodressing setzen.

Abnehmen mit Fit10: Für die Palatschinken nimmt man für die Kohlenhydrate eine Menge zwischen Brot und Nudeln. Die Eiweißquelle stellt der Feta dar nach vorgegebener Käsemenge.

Viel Erfolg!



Web: www.issdichfit.co.at
Mail: julia@issdichfit.co.at
Mobil: 0664 41 39 568

IssDichFit Ernährungsberatung

Julia Emberger, Bakk BSc MSc

Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin

