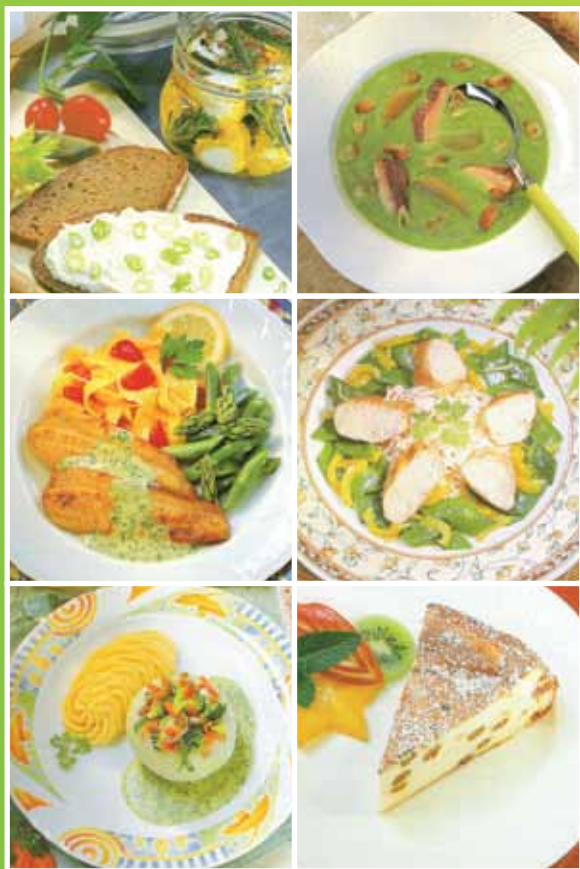


Kulinarische Höhepunkte

Gesunde Küche
für Genießer



Kulinarische Höhepunkte

Sehr geehrte Genießerinnen und Genießer!

Wir haben Ihnen einige raffinierte und schnelle Traumgerichte zusammengestellt. Von unseren mediterran eingelegten Joghurtkugeln für den frischen Snack zwischendurch über leichtes Hähnchen mit Zuckerschoten für den gelungenen Abend bis hin zu den Kirsch-Buttermilch-Pfannkuchen als süße Abwechslung. Probieren Sie doch auch mal unsere leckere Käsekuchen-Idee für die nächste Party! Fantastisch leicht und harmonisch abgerundet mit wertvollsten Zutaten für jeden Genießer. Die Rezepte sind optimal abgestimmt für den Stoffwechsel ab 50 Jahren, insbesondere für Diabetiker mit Übergewicht, dank der besonderen Fette der basis-Produkte. Diese gibt es als feines Diät-Speiseöl für die „heiße Küche“ und als feines Diät-Speiseöl für die „kalte Küche“. Das basis Speiseöl für die „heiße Küche“ können Sie bis 160°C erhitzen, zum scharf anbraten und frittieren ist es nicht geeignet. Zusätzlich gibt es die mct-basis-plus Linie, mit einer Diät-Margarine, welche bis zu 200°C erhitzbar ist. Statt dem basis Öl können Sie auch das mct-basis-plus Speiseöl (bis 150°C) verwenden. Außerdem im Sortiment die leckere mct-basis-plus Schokostreichcreme, welche sich wunderbar zum Backen und als Brotaufstrich eignet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Backen mit den basis-Produkten!

Ihr basis-Team

Eingelegte Joghurtkugeln



Zutaten:

- 1 kg Magerjoghurt, 1,5 %
- 0,5 l basis feines Speiseöl
„kalte Küche“
- 3–4 Knoblauchzehen
- 10 schwarze oder bunte
Pfefferkörner
- Ein Strauß frische oder
getrocknete Kräuter,
z.B. Basilikum, Oregano,
Thymian, Salbei und
Rosmarin.

1. Ein Küchensieb mit einem sauberen Baumwolltuch (z.B. einem Geschirrtuch) auslegen und in eine Schüssel hängen. Den Magerjoghurt in das Sieb geben und mit den überlappenden Tuchecken bedecken. Nun muss der Joghurt ca. 12 Stunden im Kühlschrank abtropfen. Zurück bleibt eine feste, fast quarkähnliche Masse, aus der nun kleine Kügelchen ausgestochen und geformt werden können.
2. Die Joghurtkugeln abwechselnd mit den halbierten Knoblauchstückchen, ganzen Pfefferkörnern und den Kräutern in ein gut schließendes Gefäß (z.B. ein Einmachglas) schichten. So mit basis feines Speiseöl, „kalte Küche“ auffüllen, dass alle Zutaten gut bedeckt sind.
3. Die Joghurtkugeln müssen nun eine Woche im Kühlschrank durchziehen und schmecken dann besonders gut auf herzhaftem Vollkornbrot, zu knackigen Salaten oder können bei einem kalten Buffet gereicht werden.

Orangen-Broccolicremesuppe mit Hähnchenbrust



Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 250 g Broccoliröschen
- 1 Orange
- 1 TL Mandelblättchen
- 60–80 g Hähnchenbrust
- 1 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“
- 100 ml fettarme Milch
- Salz, Pfeffer

1. Die Broccoliröschen waschen und in einem Topf mit der Brühe bei geschlossenem Deckel ca. 5–6 Minuten garen, anschließend pürieren.
2. Die Schale der Orange mit einem scharfen, kleinen Messer so vom Fruchtfleisch lösen, dass keine Fruchthaut zurückbleibt. Nun die einzelnen kleinen Orangenfilets vorsichtig mit dem Messer aus den Trennhäuten herauslösen. Den austretenden Saft dabei in einer kleinen Schüssel auffangen und zusammen mit der Milch unter die Broccolicreme-Suppe rühren. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm stellen.
3. In einer beschichteten Pfanne Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett leicht rösten und zur Seite stellen. Anschließend in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze das vorher mit Salz und Pfeffer gewürzte Hähnchenbrustfilet in basis feines Speiseöl „heiße Küche“ auf beiden Seiten goldbraun anbraten
4. Die Suppe in Teller verteilen, abwechselnd Orangenfilets und die fein aufgeschnittene Hähnchenbrust darauf anrichten. Mit Mandeln bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Natürlich können Sie das Gericht auch vegetarisch gestalten. Verwenden Sie hierzu anstatt der Hähnchenbrust z.B. Tofu. Diesen sollten Sie jedoch etwas kräftiger würzen als das Fleisch. Bei Milchunverträglichkeit können Sie Sojamilch verwenden und anstatt der Orange Mandarinen aus der Dose.

Gebratene Hähnchenbrustfilets auf Zuckerschoten



Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 250 g Zuckerschoten
- 1 gelbe Paprika
- 100 g Basmatireis
- 1–2 TL Hühner- oder Gemüsebrühe
- 20 g frischen Ingwer
- 2 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“
- Salz
- Paprikapulver

1. Die Hähnchenbrustfilets unter klarem Wasser abwaschen und trockentupfen. Mit Salz und Paprikapulver würzen und in 2 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“ auf beiden Seiten knusprig anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und nun den kleingewürfelten Ingwer darin leicht anrösten. Mit 1/8 Liter Wasser ablöschen und je nach Geschmack mit körniger Brühe abschmecken. Die Hähnchenbrust wieder dazugeben und noch ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze fertigkochen.
2. Den Basmatireis in ausreichend Wasser kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und im Topf warm halten. Vorsicht: Basmatireis benötigt meist weniger Kochzeit als ein gewöhnlicher Langkornreis.
3. Die Zuckerschoten waschen. Die Paprika in feine Streifen schneiden und alles zusammen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abgießen und zurück in den noch heißen Topf geben. Bei Belieben in 1 EL basis feines Streichfett schwenken.
4. Den Reis in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Tasse geben und mittig auf einen Teller stürzen. Den Reishügel mit Zuckerschoten und aufgeschnittener Hähnchenbrust abwechselnd umlegen. Zum Schluss etwas von der Ingwersoße darüberträufeln.

Tipp: Statt Hühnerfleisch können Sie auch Pute nehmen. Lecker schmeckt dieses Gericht auch mit feinem Karotten – oder Zucchini Gemüse.

Schollenfilet mit grünem Spargel



Zutaten für 2 Personen:

- 300 g grünen Spargel
- 150 g schwarze Bandnudeln
(oder eine beliebige
Sorte Nudeln)
- 3 EL basis feines Speiseöl
„heiße Küche“
- 2 EL feines Mehl
- 2–3 Schollenfilets
- 1 Tomate
- Salz, Pfeffer

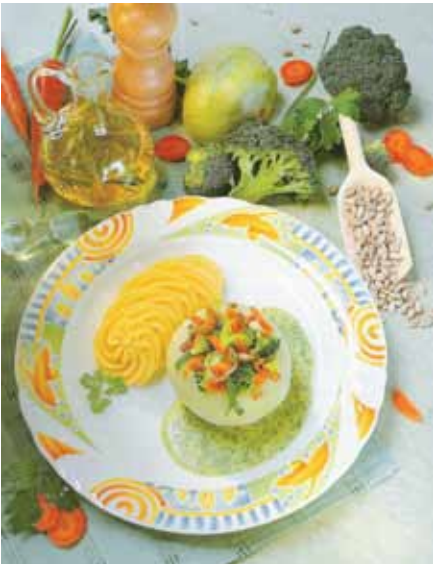
Soße:

- 2 EL mct-basis-plus
Diät-Margarine
- 1 EL feines Mehl
- 250 ml fettarme Milch 1,5 %
- frische Kräuter (Dill,
Basilikum, Petersilie)
- Salz, Pfeffer, Muskat

1. Wasser mit Salz und 1 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“ zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen, also mit etwas Biss.
2. Da grüner Spargel nicht geschält werden muss, die Stangen einfach waschen, ca. 2 cm vom Stiel abschneiden und in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren.
3. 2 EL mct-basis-plus Diät-Margarine in einem kleinen Topf schmelzen lassen und 1 EL Mehl hinzugeben. Diese Mehlschwitze mit der Milch langsam aufgießen und dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Die Einbrennsoße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluss die frischen, gehackten Kräuter unterheben.
4. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Mehl wenden. basis feines Speiseöl „heiße Küche“ bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets etwa 3 Minuten auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.
5. Die Nudeln mit dem Spargel und den Fischfilets auf einem Teller anrichten und mit der Kräutersoße überziehen. Mit frischen Kräutern und gewürfelm Tomatenfruchtfleisch garnieren.

Tipp: Sie können natürlich auch ein Rotbarsch-, Seelachs- oder Kabeljaufilet verwenden. Anstatt grünem Spargel können Sie auch Blattspinat, Zucchini oder Fenchel nehmen. Bei Milchunverträglichkeit bitte Sojamilch verwenden.

Gefüllte Kohlrabi mit Sommergemüse



Zutaten für 2 Personen:

- 4 mittelgroße Kohlrabi
- 100 g Lauch
- 100 g Broccoli
- 2 Karotten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“
- Salz, Pfeffer, evtl. etwas Knoblauch

Soße:

- 1 Bund Petersilie
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml fettarme Milch 1,5%
- 20 g Weizenmehl
- 1 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer

1. Die Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines kleinen Messers und eines Löffels aushöhlen. 100 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, die ausgehöhlten Kohlrabi leicht salzen und bei geschlossenem Deckel darin 15 Minuten dämpfen.
2. In der Zwischenzeit die Karotten schälen, fein stifteln, den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und kleine Broccoliroschen unter heißem Wasser säubern. Lauch, Karotten und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne mit dem basis feines Speiseöl „heiße Küche“ anbraten. Gleichzeitig die Broccoliroschen in der restlichen Gemüsebrühe (50 ml) kurz blanchieren (ca. 1 Minute), abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Gemüse abschmecken und die Kohlrabi damit füllen. Diese nochmals weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel in der Brühe garen lassen.

3. Soße:

Währenddessen das basis feines Speiseöl „heiße Küche“ in einem Topf erhitzt wird, das ausgehöhlte, fein geschnittene Kohlrabimark darin anbraten, Mehl darüberstäuben, gut umrühren und mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen. Die gewaschene und grob gehackte Petersilie dazugeben, alles mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen und lecker abschmecken.

Tipp: Als Beilage eignet sich besonders gut Vollkornreis mit Mandelstiften. Anstatt Milch kann auch Sojamilch verwendet werden. Zur Abwechslung können die Kohlrabis auch mit Zucchini, Paprika, Erbsen, Pilzen etc. gefüllt werden.

Kirsch-Buttermilch-Pfannkuchen

Zutaten für 2 Personen:

350 ml Buttermilch

100 g Vollkornmehl

3 Eier

2 EL basis feines Speiseöl
„heiße Küche“

200 g Kirschen (je nach
Jahreszeit frisch oder
aus dem Glas)

200 g fettarmen Joghurt 1,5%
etwas Süßstoff
oder Zucker

Zimt, Salz

1. Die Buttermilch mit dem Vollkornmehl und einer Prise Salz gut verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Eier mit dem Schneebesen unterquirlen.
2. 1 EL basis feines Speiseöl „heiße Küche“ in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig für den ersten Pfannkuchen in die Pfanne fließen lassen und nach ca. 1 Minute die Kirschen oben auf dem Teig verteilen. Wenn die eine Seite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und ebenfalls auf der Seite mit den Kirschen backen. Den zweiten Pfannkuchen bereiten Sie danach wie den ersten zu.
3. Den Joghurt mit einer Gabel glattrühren, mit Zucker oder Süßstoff abschmecken und über die noch heißen Pfannkuchen geben. Zum Schluss das Ganze mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipp: Sie können die Pfannkuchen auch im Backofen warm halten und dann z.B. als Nachtisch schnell und lecker servieren.

Schokosternchen und Schwarzweiss-Kordeln



Zutaten für den Grundteig:

- 1 kg Mehl
- 300 g Zucker
- 1 TL Salz
- 2 Pck. Vanillezucker
- 500 g mct-basis-plus Diät-Margarine
- 3 Eier
- 1 Schale einer unbehandelten Zitrone
- Back-Trennpapier

Teigmenge für

Schokosternchen:

1/2 vom Grundteig

Zutaten für den Schokobelag:

- 100 g mct-basis-plus-Schoko-Streichcreme

Teigmenge für

Schwarzweiß-Kordeln:

1/2 vom Grundteig

Zutaten:

- 1–2 EL Kakaopulver

Grundteig:

1. Das Mehl mit Zucker, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale mischen und auf die Arbeitsfläche geben. In die Mitte des Mehlhaufens eine Mulde drücken, die Eier und das zimmerwarme mct-basis-plus Diät-Margarine (in kleinen Stücken) hinzugeben. Jetzt alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten.
2. Teilen Sie diesen Grundteig in 2 Stücke und lassen Sie ihn eine Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen.

Schokosternchen:

1. Die Hälfte vom Grundteig auf der bemehlten Arbeitsplatte durchkneten, ausrollen und mit einer kleinen Sternchenform ausstechen.
2. Auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft 160°C) 15–20 Minuten backen. Plätzchen auskühlen lassen, die eine Hälfte mit mct-basis-plus-Schoko-Streichcreme bestreichen und mit einem anderen Sternchen zusammensetzen.

Schwarzweiß-Kordeln:

1. Die Hälfte vom Grundteig auf der bemehlten Arbeitsplatte durchkneten, halbieren, unter die eine Hälfte das Kakaopulver geben und nochmals auf der bemehlten Arbeitsplatte gut durchkneten. Aus beiden Teigen ca. 6–8 cm lange dünne Röllchen formen und zu schwarz-weißen Kordeln verdrehen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
2. Das Gebäck auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 175°C (Umluft 160°C) 20 Minuten backen.

Rührkuchen mit Zitrusglasur

Zutaten:

- 250 g Zucker
- 250 g mct-basis-plus
Diät-Margarine
- 500 g Mehl
- 4 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Zitrone
- 1 Apfel (gerieben)
- 2-3 EL Wasser

Guss:

- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 120 g Puderzucker

1. Die Eier und das zimmerwarme mct-basis-plus Diät-Margarine in einer Schüssel mit dem Handrührgerät 2 Minuten schaumig rühren, dabei nach und nach den Zucker und den Vanillezucker zugeben. Das Mehl und das Backpulver sieben und löffelweise mit in die Masse einrühren. Zum Schluss den Saft einer Zitrone und einen geriebenen Apfel unterheben. Sollte der Teig etwas zu fest sein, noch 2–3 EL lauwarmes Wasser zugeben.
2. Den Rührteig in eine ausgefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Ofen backen. Backzeit 60–70 Minuten, Temperatur 170°C (Umluft 150°C).

Guss:

3. Alle Zutaten für den Guss zu einer glatten Masse rühren und über den noch warmen Kuchen streichen. Diesen vorher z.B. mit einem Schaschlikspieß einstechen, dann kann der Guss auch in den Kuchen hineinlaufen.

Tipp: Der Kuchen gelingt natürlich auch mit einem glutenfreien Mehl sehr gut.

Schneller Käsekuchen



Zutaten:

- 1 kg Magerquark 0%
- 125 g mct-basis-plus Diät-Margarine
- 150 g Zucker oder Fruchtzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Zitrone
- 4 EL fettarme Milch
- 6 EL Grieß
- 2 EL Puderzucker
- Salz

1. Das zimmerwarme mct-basis-plus Diät-Margarine und die 4 Eidotter in einer Schüssel mit dem Handrührgerät 2 Minuten schaumig rühren, dabei nach und nach den Zucker zugeben. Den Saft und die Schale der Zitrone, Quark, Milch und eine Prise Salz untermengen. Das Eiweiß steif schlagen und auf die Quarkmasse geben, den Grieß darüberstreuen und alles vorsichtig unterheben.
2. Eine beschichtete Springform mit mct-basis-plus Diät-Margarine ausfetten und den Käsekuchenteig einfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft 160°C) ca. 50 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, die Form vorsichtig ablösen und den Kuchen abkühlen lassen. Mit etwas Puderzucker bestreuen.

Tipp: Sollten Sie keine beschichtete Backform haben, empfiehlt es sich, die Ränder der Form einzufetten und zusätzlich mit Backpapier auszulegen. Während des Backens darauf achten, dass der Kuchen nicht zu dunkel wird – ansonsten mit Alufolie abdecken.

Nach Wunsch können Sie noch Rosinen und Mandelstifte unter die Quarkmasse heben. Der Kuchen schmeckt noch leicht lauwarm am besten.

Ab 50 braucht man das bessere Fett! Besonders bei Diabetes!



Einzigartige Kombination wertvollster
Öle und Fette in einem Produkt!

- ✓ Essentielle Fettsäuren
(Omega 3 und 6)
- ✓ Lebensnotwendige Vitamine
- ✓ Laktosefrei
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Voller Geschmack

basis feines Diät-
Speiseöl „kalte
Küche“ mit

- ◆ Rapsöl, mct-Öl,
Olivenöl, Walnussöl,
Sonnenblumenöl,
Fischöl
- ➔ Ölsäure, Linolsäure,
alpha-Linolensäure,
sowie EPA/DHA
- ◆ Vitamine A, D3, E



basis feines Diät-
Speiseöl „heiße
Küche“ mit

- ◆ Rapsöl, mct-Öl,
Sonnenblumenöl
- ➔ Ölsäure, Linolsäure,
alpha-Linolensäure



Dr. Schär GmbH
Simmerweg 12
D-35085 Ebsdorfergrund
Telefon +49 (0) 1805-544 041
Telefax +49 (0) 6424-303 109
Email: info@basis-mct.com

