

---

Subject: Engelchens Rezepte

Posted by [BloodyAngel](#) on Wed, 28 Jun 2006 11:00:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soooo, wie angekündigt habe ich hier mal ein paar Rezepte aus den alten WW- Büchern von 1985 reingestellt, alle in Punkte umgerechnet. Bis jetzt nur leckere Desserts \*gg\*

Schoko- Quarkdessert mit Birne

1. In einer Schüssel Quark, Milch, Kakao und Süßstoff cremig rühren, Birnenstückchen zugeben
  2. Gelatine in kaltem Wasser quellen, ausdrücken, in 1 EL heißem Wasser auflösen, ausgekühlt unter die Quarkmasse mischen.
  3. Im Kühlschrank erstarren lassen.
- 

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte

Posted by [BloodyAngel](#) on Wed, 28 Jun 2006 11:01:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kakaocreme

1. Stärke und Kakao in 2 EL kalter Milch gut verrühren. Restliche Milch in einem Topf aufkochen, Stärke und Kakao zugeben und ca. 1 Min. kochen
  2. Gelatine ausdrücken, in heißer Milch auflösen und auskühlen lassen.
  3. Eigelb mit Süßstoff schaumig rühren, alles gut mischen.
  4. Bevor die Masse zu gelieren beginnt, steifgeschlagenen Eischnee unterheben. Im Kühlschrank erstarren lassen
- 
-

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Fri, 29 Sep 2006 12:59:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier mal noch ein Rezept für kalorienarme "weiße" Soße :

Ich hatte das für meinen Blumenkohl dazu gemacht:

"Weiße Soße nach Sahne-Art" \*ggg\*

- 150ml fettarme Milch
- Zwiebeln, Schinken (nach Wunsch natürlich \*g\*)  
( fettarme Schinkenwürfelchen, gibts im Aldi von Be Light zB)
- Frischkäse, gerne auch welcher mit Geschmack zB Kräuter, Toscana  
( den hab ich genommen, war zwar einer mit Vollfettstufe, aber waren auch nur 3 TL)
- Stärke zum Andicken

Die Zwiebeln und den Schinken in etwas Öl andünsten, darf gerne auch etwas braun werden.  
Die Milch zugeben und aufkochen lassen. In die kochende Milch 3TL Frischkäse zugeben und  
nochmal kurz köcheln lassen. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und in die kochende  
Soße einrühren. Vorsicht mit der Menge, lieber erstmal etwas weniger nehmen bevor man  
einen Brei hat \*gg\*

Passt prima zu jeder Art von Gemüse und natürlich als fettarmer Käse-Sahne-Saucen  
Ersatz zu Nudeln oder Tortellini.

Guten Apetit!!

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Tue, 31 Oct 2006 11:00:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zebrakuchen (nicht kalorienarm, sieht aber toll aus \*g\*)

Zutaten:

- 5 Eigelb
- 250 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker

- 1 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 250 ml Speiseöl
- 375 Gramm Weizenmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 5 steifgeschlagene Eiweiß
- 4 Esslöffel Kakaopulver
- und für den Zuckerguß  
den Saft einer Zitrone
- 200 Gramm gesiebten Puderzucker
- eventuell noch etwas Wasser

Zubereitung:

Für den Teig Eigelbe, Zucker und Vanillin Zucker auf höchster Stufe schaumig rühren. Dann das Butter Aroma, Wasser und Öl unterrühren

Mehl und Backpulver mischen, sieben und nach und nach unter die Eiermasse rühren. Danach die steifen Eiweiße unterheben.

Die Hälfte des Teiges (oder auch nur ein Drittel) mit dem Kakao vermischen - die andere Hälfte bleibt hell.

Eine Springform mit Backpapier auslegen (oder fetten) und nun zwei Esslöffel des dunklen Teiges in die Mitte geben (nicht verteilen!). Darauf (nicht daneben!) zwei Löffel des hellen Teigs geben.

Dabei muß mit 2 Löffeln gearbeitet werden!

Der Vorgang wird wiederholt, bis der Teig aufgebraucht ist. Den Teig nicht glattstreichen - er verteilt sich von selbst und das witzige an dem Kuchen ist der optische Effekt, der dabei entsteht. Man bekommt einen innen und außen gestreiften Kuchen

Den Kuchen bei 160 °C Heißluft oder Gas Stufe 2-3 oder Ober-/Unterhitze 180°C (vorgeheizt) ca 50-60 Minuten backen.

Danach aus der Form lösen, abkühlen lassen, aus den Gußzutaten einen Zuckerguß verrühren und den Kuchen damit überziehen.

Subject: Re: Engelchens Rezepte

Posted by [BloodyAngel](#) on Thu, 04 Jan 2007 20:55:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Canelloni mit Tomaten, Käse und Spinat

Zutaten für 4 Portionen:

- 500g Blattspinat
- Salz
- 500g Tomaten ( im Rezept werden frische verwendet, ich hab eine Dose mit Stücken genommen)

- 1 geschälte Zwiebel
- 1 geschälte Knoblauchzehe
- 50ml Cremefine
- 50ml Milch
- 1 EL Paniermehl
- 200g Frischkäse ( Fettreduziert)
- 1 Ei ( Gr.M)
- 12 Canelloni
- 50g fettreduzierter Käse

1. Spinat putzen, waschen. Tropfnass zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen.
2. Tomaten häuten und Würfeln
3. Zwiebel und Knoblauch würfeln, mit etwas Öl andünsten. Tomaten zugeben, Milch mit Cremefine mischen, zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Kräftig würzen!
4. Spinat ausdrücken, fein hacken ( wichtig!). Paniermehl, Frischkäse und Ei zugeben und gut durchmischen. Tomatensoße pürieren, wer es fruchtig mag lässt die Soße so wie sie ist.
6. Auflaufform fetten, Canelloni mit der Spinat-Frischkäse Mischung füllen ( ich habs mit der Hand "gestopft", fand ich am besten) und in die Form legen. Soße mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken; über die Canelloni geben.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten garen. Käse etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit darüber streuen.

Guten Appetitt!

Nährwerte:

Pro Portion ( 3 Canelloni) = 318kcal  
19g Eiweiß  
11g Fett  
32g Kohlenhydrate

---

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [atax](#) on Fri, 05 Jan 2007 15:25:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das war bestimmt dein essen von gestern klinget sehr sehr lecker werde ich bestimmt auch kochen und

---

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Fri, 05 Jan 2007 15:38:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, das war mein Essen von gestern und es war wirklich sehr lecker

---

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [atax](#) on Mon, 15 Jan 2007 16:20:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

huhu angel habe meine lasagne mit deinem spinatrezept gekocht und ich muss sagen mega leckerrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr liebe grüsse andy

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Tue, 16 Jan 2007 07:46:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Freut mich das es dir geschmeckt hat Andy

Muss das bei Gelegenheit auch mal wieder machen!

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Wed, 14 Mar 2007 19:42:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Versch. Kohlgemüse mit Hähnchencurry und Ananas

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Kohlrabi
- Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1/2 frische Ananas ( geht auch eine Dose)
- 200ml fettarme Milch
- 100ml Cremefine
- Stärke zum Abbinden

Zubereitung:

1.) Kohlrabi schälen und kleinschnibbeln, in heißes Salzwasser geben. Eine Weile vor sich hin kochen lassen und dann den Blumenkohl reingeben, ganz zum Schluß den Brokkoli, braucht ja die kürzeste Garzeit. Einfach das Gemüse zwischen drin mal probieren wie weich es ist.  
2.) Ananas und Zwiebel in Würfel schneiden, Hähnchenfilet kleinschneiden. Zwiebeln mit Rapsöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb andünsten, Hähnchenfilet zugeben und halb durchgaren. Mit der Milch ablöschen, gleich von der Platte nehmen da die Milch sonst zu stark gerinnt. Danach nochmal langsam aufkochen Cremefine in einen Messbecher geben, mit 100ml Wasser auffüllen, kurz mischen und ebenfalls zugeben. Das ganze eine Weile ziehen lassen damit das Hähnchen durchgart, abschmecken, Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden, sollte am besten bisschen köcheln, aber vorsicht, lieber erst weniger Stärke rein sonst hat man Pampe .

3.) Mit dem weichen Kohlgemüse auf einem Teller anrichten und genießen.

Hab die kalorien nicht berechnet, aber das ganze reicht locker für 3 Portionen, geht also!

---

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Tue, 08 May 2007 07:09:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kirsch-Quarkkuchen

Nachdem mein Kuchen anscheinend gemundet hat ( Family und Kolleg) werde ich das Rezept mal einstellen, auch wenss eigentlich ne Backmischung ist

Man nehme eine Mischung "Kirschli- Kuchen". Hinten drauf gibt es schon eine fettärmere Variante. Normalerweise kommen zur Backmischung 175g Butter/Margerine rein. Als fettärmere Variante machen die das ganze mit 100g Margerine und 75g Quark.

Ich hab aber nur 50g Margerine genommen und knappe 130g Magerquark, den Rest so wie angegeben. D.h im Klartext \*g\*

- Zur Backmischung 3 Eier ( Größe M), 50g Butter und 130g Magerquark zugeben, dass ganze zu einem glatten Teig verrühren, evtl ein bisschen Milch reingeben das es sich besser löst.
  - Am Ende die Schokostreusel zugeben und nochmal vorsichtig und nur kurz rühren.
  - Die Masse in eine Kastenform oder eine Springform streichen und mit Kirschen belegen ( ein ganzes Glas Kirschen, abgießen, abtropfen lassen). Die Kirschen dabei nur andrücken und nicht zu tief rein.
  - Nach Packungsbeilage backen ( Zeit weiß ich nicht mehr)
- 

---

Subject: Re: Engelchens Rezepte  
Posted by [BloodyAngel](#) on Thu, 13 Dec 2007 18:58:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da mein Abendessen total lecker war hier mal das Rezept, eignet sich auch als kleinere Portion als Dessert

Warmes Früchtetdessert mit Zimt, Vanille und Quark

Zutaten:

- ein Apfel
- eine Birne
- eine gelbe Kiwi
- 2-3 Pfirsiche aus der Dose (mit Natursüße ohne extra Zucker)

- Teelöffel Öl
- Buttervanillearoma aus dem Fläschchen
- Quark (0,2% Fett)
- etwas Milch für das Obst
- Stärke zum Andicken
- 1-2 Teelöffel Honig
- Süßstoff

Zubereitung:

Den Apfel und die Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, mit einem Gurkenhobel in ganz feine Scheibchen hobeln. Von der Kiwi die Schale entfernen und in kleine Würfel schneiden, mit den Pfirsichen genauso verfahren. Den TL Öl in der Pfanne erhitzen, das ganze Obst zugeben und scharf andünsten, danach etwas Hitze wegnehmen und weiter dünsten. Honig auf das Obst träufeln und das Obst schön gleichmäßig darin wenden. Wenn das Obst weich geworden ist noch etwas Wasser zugeben das es etwas Flüssigkeit gibt und noch kurz weiterziehen lassen. In das heiße Obst die Stärke zugeben und zum Schluß das Vanillearoma und die Milch. Sollte eine schön sämige Masse geben.

Den Quark nach Belieben mit Zucker oder Süßstoff mit etwas Milch glattrühren. In die Mitte eines Tellers/Schüsselchen (was auch immer setzen) Quark geben und drumrum das warme Obst geben.

Guten Apetit

So sah meins aus:

## File Attachments

---

1) [obst2.jpg](#), downloaded 704 times

---