

Magerquark mit gerösteten Kürbiskernen

Für 4 Portionen

½ Bund Basilikum
1 kleine Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
3 EL Kürbiskerne
200 g Magerquark
50 g Sojacreme
2 EL Zitronensaft
2 EL Kürbiskernöl
Salz, Cayennepfeffer

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch häuten und durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Die Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Magerquark, Sojacreme, Zitronensaft, Kürbiskernöl und Gewürze zu einer cremigen Masse verrühren. Evtl. etwas Wasser unterschlagen.
3. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Basilikum sowie 2 EL Kürbiskerne unterheben und die Creme mit restlichen Kürbiskernen und ein paar Basilikumblättern dekorieren.

Info: Kürbiskerne enthalten über 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren. Dazu geröstete Bauernbrotscheiben servieren.

Variante: Schmeckt milder mit Schnittlauch statt Zwiebel und Knoblauch. Sie können auch nur Magerquark verwenden – aber Soja beeinflusst den Blutfettspiegel positiv!

Zeit: 15 Minuten

Pro Portion: Cholesterin in Spuren,
163 kcal, 13 g F, 2 g KH, 10 g E
Fettsäuren: n-6: 6 g, n-3: 0,15 g

Herzhafter Nussdip

Für 4 Portionen

100 g Walnüsse
1 Bund glatte Petersilie
2 getrocknete Tomaten
100 g grüne Oliven, entsteint
150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

1. Nüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Die Nüsse mit der Petersilie, den getrockneten Tomaten und den Oliven im Blitzhacker fein zerkleinern. Das Mus mit dem Joghurt und dem Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. Den Nussdip in ein Twist-off-Glas abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Info: Olivenöl sorgt nicht nur für Aroma – es enthält auch reichlich ungesättigte Fettsäuren, die mit den Walnüssen Ihre Blutfettwerte verbessern. Die Sauce hält sich in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank 2 bis 3 Tage. Sie passt zu Fladenbrot, Pilzen oder mediterranem Gemüse.

Variante: Statt getrockneten Tomaten können Sie auch Tomatenmark verwenden.

Zeit: 20 Minuten

Pro Portion: Cholesterin 1 mg, 165 kcal,
15 g F, 4 g KH, 4 g E
Fettsäuren: n-6: 7 g, n-3: 2 g

