

maudrich.gesund essen

Ernährung bei Gicht

von

Ernst Kriehuber, Irmgard Fortis, Johanna Kriehuber

1. Auflage

[Ernährung bei Gicht – Kriehuber / Fortis / Kriehuber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Wilhelm Maudrich 2012

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 85175 949 5



HAUPTSPEISEN MIT FISCH

FOLIENFISCH

Zutaten für 1 Portion:

1 Fischfilet ohne Haut
etwas Zitronensaft
Salz
Dill

Zubereitung:

Das Fischfilet auf eine Folie setzen, etwas salzen, mit Zitrone beträufeln und mit Dill bestreuen. Die Folie gut verschließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 Min. lang garen.

TIPP: Dazu Reis oder Petersilienkartoffeln servieren.

FOLIENFISCH – VARIATIONEN

Zutaten für 1 Portion:

1 Fischfilet ohne Haut
1 großes Stk. Folie
etwas Zitronensaft
Olivenöl
Salz
Gemüse (Karotten, Zucchini, grüner Spargel: je nach Wunsch – mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben geschnitten)
evtl. etwas Weißwein

Zubereitung:

Für jede Portion ein Filet mittig auf eine Folie legen, die Folie auf allen Seiten leicht nach oben biegen. Den Fisch mit den Gemüsestreifen belegen; mit einem Schuss Olivenöl (und eventuell mit einem Schuss Weißwein) beträufeln, salzen und das Päckchen nicht zu eng verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 15–20 Min. lang backen. Vorsicht beim Öffnen der Folie, da sehr heiß.

TIPP: Servieren Sie dazu Reis, Petersilienkartoffeln oder einfach nur Baguette.

FISCHFILET IN ZITRONENBUTTER

Zutaten für 2 Portionen:

2–4 Fischfilets ohne Haut
(je nach Größe), bevorzugt feste, weiße Fischarten
Saft von 1 großen Zitrone
Mehl zum Bestäuben
4 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

Den Fisch salzen und mit etwas Zitrone beträufeln, dann mit Mehl bestäuben. 2 EL Butter erhitzen und die Filets beidseitig sanft braten. In einem kleinen Topf den Zitronensaft erhitzen und 2 EL Butter darin schmelzen, nicht kochen. Beim Servieren über den Fisch gießen. Mit Petersilienkartoffeln oder Reis servieren.



SCHNELLER BISKUITKUCHEN MIT FRÜCHTEN

Zutaten für 1 Blech:

(ME: Maßeinheit in Joghurtbecher à 150 g)

2 ME Joghurt 3,5 %

3 Eier

2 ME Zucker

1 ME Sonnenblumenöl

4 ME Mehl

1 Pkg. Backpulver

etwas Kochfett

Früchte (reife Marillen,
mürbe Äpfel etc.)

Zubereitung:

Joghurt, Eier und Zucker verrühren, dann das Öl untermischen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterheben. Den recht flüssigen Teig auf ein gefettetes, bemehltes Backblech streichen und mit Apfelspalten oder Marillenhälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 20–30 Min. lang backen.

BISKUIT

Zutaten für 8 Portionen:

4 Eier

150 g Zucker

130 g Mehl

Zubereitung:

Die Eier und den Zucker sehr schaumig schlagen, dann das Mehl unterheben. Die Biskuitmasse in eine befettete, bemehlte Kastenform füllen oder 2 cm hoch auf ein befettetes, bemehltes Backblech streichen und bei guter Hitze backen. In Scheiben oder Stangen geschnitten servieren.

BISKUITROULADE

Zutaten für 4–6 Portionen:

6 Eier

160 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

120 g Mehl

Zubereitung:

Eigelb, Zucker und Vanillezucker sehr schaumig schlagen, das steif geschlagene Eiweiß unterheben und das Mehl zum Schluss vorsichtig einarbeiten. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 210° C etwa 10 Min. lang backen. Die Roulade auf ein Tuch stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Mithilfe des Tuches zu einer Rolle aufrollen und auskühlen lassen. Wieder entrollen und beliebig mit Marmelade bestreichen.