

Fettarme Zubereitung

Wer selber kocht, hat – auch bei einfachen Gerichten für «Singles» bzw. Alleinstehende wie z.B. Spiegelei mit Speck – die Möglichkeit, Fett einzusparen. Die nachfolgende Liste vermittelt Anregungen dazu:

Fetteiche Zubereitung ersetzen...durch fettarme
In Bratbutter, Fett oder Öl gebratenes Fleisch oder Fisch	Kochgeräte wählen, die wenig Fett benötigen wie beschichtete Bratpfanne (Teflon, Titan), Römertopf oder Grill(-pfanne). Evtl. Bratgut in Folie einwickeln. Es genügt, das Bratgut mit einigen Tropfen Öl einzupinseln.
Fettes, «durchzogenes» Fleisch (Ragout, Voressen, Siedfleisch usw.)	Sichtbares Fett vor dem Zubereiten wegschneiden. Oder: Fleisch am Vortag zubereiten und abkalteln lassen. Das Fett, das sich beim Kochen aus dem Fleisch gelöst hat, bildet eine feste Masse. Diese kann man vor dem Wiedererwärmen bequem entfernen.
(Rühr)Eier mit Speck oder Wurst	Fettarme Zubereitung in beschichteter Pfanne, Speck oder Wurst durch Schinken ersetzen, Fettrand wegschneiden.
Bratkartoffeln	Ofenkartoffeln: ungeschälte Kartoffelhälften evtl. mit wenig Öl bepinseln, mit Rosmarin, Kümmel, Salbei usw. abschmecken, wenig salzen. Auf einem mit Backtrennpapier belegtem Blech im Ofen backen.
Pommes frites	Selbstgemachte «Ofenfrites»: Rohe Kartoffelstengel auf mit Backtrennpapier belegtem Blech verteilen, mit wenig Öl bepinseln und leicht salzen, im Ofen backen.
Teigwaren mit fettreichen Saucen (z.B. Spaghetti Carbonara, al Pesto, al Aglio e Olio usw.)	Teigwaren enthalten selber kaum Fett – die Zutaten machen's! Darum fettarme Saucen wählen (al Pomodoro, Peperonata usw.) und mit Käse eher sparsam umgehen.
Kartoffelgratin mit Rahm	Kartoffelgratin mit Milch: Kartoffelscheiben in Gratinform geben, mit wenig Salz, Knoblauch, Muskat und Pfeffer würzen, mit Milch übergiessen, zugedeckt im Ofen goldgelb backen. Savoyerkartoffeln: Kartoffelscheiben mit Gemüsebouillon übergiessen, wenig Reibkäse darüberstreuen, im Ofen backen.
Mayonnaise (pur oder in Dips und Saucen)	Mayonnaise ganz oder teilweise ersetzen durch Magerquark, sauren Halbrahm oder Joghurt. Mayonnaise mit geschlagenem Hühnereiweiss ergänzen oder Light Mayonnaise verwenden.



Fettarme Zubereitung

Fetteiche Zubereitung ersetzen...durch fettarme

Saucen	<p>Nicht jede Sauce ist fettreich. Fertigsaucen bis 5 g Fett/dl sind problemlos. Nährwertanalyse lesen und Fettgehalt prüfen (es gibt unter den Produkten in Bezug auf den Fettgehalt grosse Unterschiede)</p> <p>Selbstgemachte Saucen aus Bratenfond, Wein, Gemüsebouillon oder Gemüse sind nicht fettig.</p>
Butter oder Rahm zum Verfeinern	<p>Gemüse und Kartoffeln: Dämpfen auf dem Siebeinsatz oder dämpfen mit Zugabe von fettfreier Gemüsebouillon.</p> <p>Mit (frischen) Kräutern, Gewürzen, Knoblauch oder Zwiebeln abschmecken. Butter und Rahm erübrigen sich.</p> <p>Suppen und Saucen: Dünsten von Gemüsen oder Zwiebeln ist bei mittlerer Temperatur auch ohne Fett möglich.</p> <p>Zum Verfeinern von Suppen oder Saucen kann der Rahm durch Milch ersetzt werden (nicht mehr aufkochen, da das Milcheiweiss sonst gerinnt!)</p>
Creemen oder Birchermüesli mit Rahm	<p>Bei vielen Creemen und im Birchermüesli den Rahm ganz oder teilweise durch Quark oder Joghurt ersetzen.</p>

