

Gesundheit und Gaumenfreuden glücklich vereint

Im Bodenseekreis haben sich Küchenchefs dem Thema Abnehmen gewidmet / Weitere Expansion des Franchiseunternehmens „bodycur“ geplant

ÜBERLINGEN (ai). Gut essen gehen und trotzdem abnehmen? bodycur macht's möglich: Seit Herbst 2002 räumt das Franchiseunternehmen den Weg zum Idealgewicht auch in der Gastronomie frei.

In ausgewählten Restaurants im Bodenseekreis servieren verschiedene Küchenchefs unter dem Motto „schlanke küche“ jetzt zum Beispiel Kalte Melonensuppe mit Joghurt und Shrimps oder auch Königsbarschroulade mit Shrimps auf Sauerkraut (Clemens Baader im Berghotel Baader, Heiligenberg), gebratenes Filet vom Bio-Bodenseerind an Dijon-Senf-Sauce mit

buntem Gemüse-Allerlei (Andreas Schiele im Salmannsweiler Hof, Salem) oder Seeteufelmedaillons, gebraten, auf Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Safransugo (Per Mohring in der Vinothek im Alpenblick, Überlingen).

Gäste erkennen diese Restaurants schon an der Tür am Signet „bodycur – schlanke küche“. Die bodycur-Therapie setzt auf die Zusammenstellung einer ausgewogenen Mischkost mit reduziertem Energiegehalt, erhöhtem Eiweißanteil und ca. drei Litern Flüssigkeitszufuhr pro Tag. Der Küchenplan orientiert sich am saisonalen Marktangebot und ist so konzipiert, dass die Gerichte ohne großen Aufwand zuzubereiten sind. Rezepte und die Bedingungen, das Markenzeichen „bodycur – schlanke küche“ auf die Speisekarte aufzunehmen, können bei bodycur in Überlingen erfragt werden (bodycur GmbH, Owinger Straße 2, 88662 Überlingen, Telefon 07551/9499964, Fax 9499966, schlankekueche@bodycur.de).

Kalte Melonensuppe mit Joghurt und Shrimps

Zutaten für 4 Personen

1 mittlere Melone je nach Marktangebot; vierteln, Fruchtfleisch lösen, evtl. Melonenperlen ausstechen, Zitronensaft, 150 g Naturjoghurt (0,1 % Fett), etwas frische Minze; in Streifen geschnitten, 250–300 g

Shrimps; vorgekochte Shrimps, tiefgekühlt oder in der Lake, ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, Süßstoff nach Bedarf.

Zubereitung

Das Melonenfleisch grob klein schneiden, Zitronensaft und Joghurt dazugeben und alles im Mixer 1 Minute durchmischen. Suppe in kalte Teller oder Schüsseln gießen. Die Shrimps mit Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren und in der Suppe verteilen. Die Melonensuppe mit Minzestreifen garnieren.

Königsbarschroulade mit Shrimps auf Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

600 g Königsbarschfilet, 100 g Shrimps; pures Fleisch, 100 g Zwiebel; in Streifen geschnitten und geschmolzen; 50 g getrocknete Italo-Tomaten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, etwas Cayenne, 500 g Sauerkraut; lauwarm waschen und ausdrücken, 1,0 l Sauerkrautsaft, evtl. mit 1 Messerspitze Johannisbrotkernmehl kalt anrühren, 1 saurer Apfel (Granny Smith), gerieben, 0,2 l Kaffeesahne (0,2 % Fett), 0,2 l trockener Weißwein, etwas Johannisbrotkernmehl, 100 g Zwiebeln; in Streifen geschnitten und geschmolzen, 2 Knoblauchzehen, 2 Lorbeerblätter und Nelken, 2 gespickte Zwiebeln, Salz, Pfeffer, etwas Süßstoff.



Leicht, bekömmlich und köstlich: Königsbarschroulade mit Shrimps auf Sauerkraut. Foto: bodycur

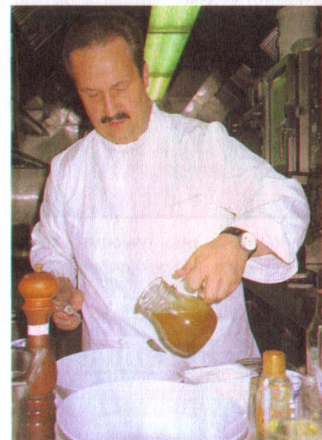
Zubereitung

Die geschmolzenen Zwiebeln mit Kraut, Saft, Weißwein, Süßstoff, Salz, Pfeffer, geriebenem Apfel und gespickten Zwiebeln aufkochen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C eine Stunde gar ziehen lassen. Wenn das Kraut weich ist, nochmals abschmecken, mit dem Johannisbrotkernmehl abbinden und mit der Kaffeesahne verfeinern.

Das Barschfilet in 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden und auf einer Frischhaltefolie/Alufolie 25 × 30 cm, leicht überlappend (wie ein Ziegeldach) auskleiden. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayenne und

Zitrone würzen. Die weichen Zwiebelstreifen, getrockneten Tomaten, Shrimps und Schnittlauch gleichmäßig verteilen und wie eine Roulade zusammenrollen. Nochmals mit einer Frischhaltefolie/Alufolie einrollen und wie ein Bonbon zusammendrehen.

Im Wasserbad in einer Kasserolle bei 180 °C für 20 Minuten leicht köcheln lassen. Kurz ziehen lassen, die Folie vorsichtig entfernen und auf einem Brett mit einem Elektromesser dicke Scheiben schneiden. Diese dann auf dem Kraut arrangieren, welches auf vorgewärmten Tellern oder Platten ausgebreitet ist.



In voller Aktion für die schlank machende Küche: Spitzenkoch Clemens Baader. Foto: Aichele