

Kochen mit Calogen: Rezeptideen, die es in sich haben.



Rührei (1 Portion)



420 kcal (ohne Calogen: 285 kcal), 14 g Eiweiß

Zutaten:

- 2 Eier (Größe M)
- 1 TL Butter
- 2 EL Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch
- + 30 ml Calogen Neutral

Zubereitung:

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier mit Sahne und Calogen verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch einrühren. Butter in Pfanne erhitzen, Eier hineingießen und bei kleiner Hitze in ca. 3 Min. stocken lassen, gelegentlich umrühren.

Champignon-Cremesuppe (4 Portionen)



435 kcal (ohne Calogen: 290 kcal), 5 g Eiweiß

Tipp: Calogen eignet sich zum Anreichern von fast allen Cremesuppen.

Zutaten:

- 500 g Champignons
- 1 EL Butter oder Margarine
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 150 ml trockener Weißwein
- 375 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Topf Kerbel
- 1 Topf Basilikum
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Schlagsahne
- frische Kräuter, Kapuzinerkresseblüten
- + 30 ml Calogen Neutral

Zubereitung:

Champignons säubern und blättrig schneiden. Im heißen Fett ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/4 der Pilze beiseite nehmen, restliche Champignons mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und weitere 5 Min. kochen. Kräuter hacken, in die Brühe geben und pürieren. Sahne und Calogen darin kurz aufkochen und abschmecken. Übrige Champignons darin erwärmen. Nach Belieben garnieren.

Fleischkäse mit Kartoffelbrei*



567 kcal (ohne Calogen: 385 kcal), 18 g Eiweiß

* Fertigprodukt (Port. Kartoffelbrei ca. 150 g): 520 kcal, 18 g Eiweiß

Zutaten:

- Fleischkäse (pro Portion ca. 100 g)
- 2 EL Öl

Für den Kartoffelbrei (8 Portionen):

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 50 g Butter oder Margarine
- Salz
- ca. 250 ml Milch
- frisch geriebene Muskatnuss
- + 30 ml Calogen Neutral

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben, 1 TL Salz darüber streuen, mit Wasser knapp bedecken, zum Kochen bringen. In etwa 15-20 Min. gar kochen, abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken. Butter oder Margarine zugeben. Milch mit Calogen aufkochen und mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse rühren, bis eine lockere Masse entsteht. Mit Salz, Muskatnuss abschmecken. **Fleischkäse** in 2 EL heißem Öl ausbraten.

Rahmspinat, Spiegelei, Salzkartoffeln



515 kcal (ohne Calogen: 380 kcal), 18 g Eiweiß

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln (fest kochend)
- 200 g Rahmspinat (Tiefkühlprodukt)
- Salz
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Ei
- Pfeffer aus der Mühle
- + 30 ml Calogen Neutral

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Spinat nach Packungsanleitung garen, Calogen hinzufügen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Ei hinzugeben und ca. 4-5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegelei mit Kartoffeln und Spinat servieren.

Erdbeershake (1 Portion)



347 kcal (ohne Calogen: 207 kcal), 6,5 g Eiweiß

Zutaten:

- 80 g frische Erdbeeren/Früchte nach Wahl
- 70 ml Milch
- 1 TL Quark
- 1 EL Joghurt
- 2 EL Sahne
- 1 Msp Vanillezucker (evtl. Zucker)
- 1 TL Zitronensaft (evtl. etwas Eierlikör)
- + 30 ml Calogen Erdbeere

Zubereitung:

Früchte waschen und im Mixbecher zerkleinern. Milch, Quark, Joghurt, Sahne, Calogen, Vanillezucker und Zitronensaft zugeben, gut durchmischen, eventuell mit Zucker und etwas Eierlikör abschmecken.

Calogen eignet sich hervorragend zur Anreicherung von herzhaften Gerichten wie zum Beispiel Cremesuppen und hellen Soßen sowie für Desserts, Joghurt- und Quarkspeisen, selbst gemachte Shakes und als Ersatz von Kaffeesahne. **Calogen** gibt es in den Geschmacksrichtungen Banane und Erdbeere sowie in einer neutralen Variante.