



# Der Linie zuliebe

*Auch wenn man vorsichtig mit Kalorien umgeht, möchte man nicht auf Käse verzichten. Hier ein paar leichte Rezepte, die man ohne Reue genießen kann.*

## **Käse-Kiwi-Crackers**

Für 8 Crackers: 8 Crackers dünn mit kalorienreduzierter Butter bestreichen. 2 Kiwis schälen und jede in 8 Scheiben schneiden. 12 «Sandwiches» Käsescheiben vierteln und immer 2 Käseviertel übereinander legen. Crackers abwechselnd mit Käse und Kiwi belegen und mit einer halben Cherrytomate garnieren.

Tip: Als Garnitur eignen sich auch Gurkenscheiben.

## **Gratinierter Lauch**

Für 4 Personen: 8 nicht zu dicke, zarte Lauchstangen putzen. Die zähen Aussenblätter entfernen. Die Lauchstangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden, dann in 2 dl Bouillon 8–10 Minuten knapp garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Bouillon stark einreduzieren. Die Lauchstücke in eine Gratinform anordnen und wenig konzentrierte Bouillon zufügen. Mit «Delicrem» Käsescheiben belegen und im Ofen erwärmen, bis der Käse schmilzt. Mit 1 EL feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

## **Käse-Champignon-Krapfen**



Für 8 Krapfen: 2 EL feingehackte Zwiebeln in 1 EL Butter farblos dünsten. 200 g geputzte und gewaschene, feine Champignonscheiben (evtl. aus der Dose) zufügen und mitdünsten. 1/2 dl Rahm zugeben und kochen, bis alles gebunden ist. 2 feingewürfelte Schinkenscheiben, 1 TL gehackten Majoran und 2 EL gehackte Petersilie untermischen und erkalten lassen.

Aus 300 g ausgewalltem Blätterteig 8 Quadrate von 12 cm Seitenlänge ausschneiden und mit je 1 «Delicrem» Käsescheibe belegen. Die Champignonmasse darauf verteilen. 1 Eigelb mit 1 EL Rahm vermischen und die Teigränder damit bestreichen. Zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen bei 220 °C ca. 10 Minuten backen. Sofort servieren.

*«Delicrem», «Sandwiches» und «Toast special» Käsescheiben sind sehr dünn gegossen und weisen pro Scheibe nur 62–67 Kalorien auf. Kombiniert mit Crackers, Knäckebrot oder Gemüse kann man damit Snacks und kleine Mahlzeiten zubereiten, die nicht belasten und dennoch den beliebten Käsegenuss vermitteln.*