



Laktosefreie Kochrezepte (für Patienten mit Laktoseintoleranz)

(Alle Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt)

Waldorf-Salat:

- **Zutaten:**

- 1 Salatkopf
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 feste Birnen
- 50 g Wallnusskerne (gehackt)
- 50 g MinusL laktosefreie Schlagsahne
- 100 g MinusL laktosefreier Joghurt (mind. 3,5% Fett)
- 1 Stange Staudensellerie
- Salz und Pfeffer

- **Zubereitung:**

Salat waschen, zerkleinern und trocknen. Schlagsahne und Joghurt verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie waschen und klein schneiden (ca. 0,5 cm). Birnen entkernen und in hauchdünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Anschließend mit Zitrone beträufeln und auf den Tellern anrichten. Diese nun mit den Wallnüssen und dem Sellerie bestreuen und anschließend das Sahne- / Joghurtdressing darübergeben. Nun sofort servieren !

Lachsschnitzel:

- **Zutaten:**

- 750 g Schmorgurken (auch mit Salatgurken möglich)
- 2 Schalotten oder eine kleine Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Stärke (z. B. Mondamin)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 ml MinusL laktosefreie Schlagsahne
- 150 g MinusL laktosefreier Joghurt
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 300 g glutenfreie Nudeln
- 3 Zweige Estragon oder Basilikum
- 4 Lachsschnitzel (à 160 g)
- 1 Zitrone oder Limette
- Salz und Pfeffer

- **Zubereitung:**

Gurken waschen, schälen, entkernen und längs halbieren, anschließend in kleine Scheiben schneiden (ca. 0,5 cm). Schalotten bzw. Zwiebeln schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Gurkenscheiben darin eine Minute dünsten. Anschließend entnehmen und in diesem Sud die Schalotten bzw. Zwiebeln glasig dünsten, dann mit der Stärke bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt Joghurt und Sahne zugeben und 4 Minuten kochen lassen. Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun Gurken in die Sauce geben. Nudeln gemäß der Packungsangabe zubereiten. Die Kräuter waschen und kleinzupfen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 – 3 Minuten braten. Jetzt den Lachs salzen und pfeffern und die Limette bzw. Zitrone auf den Lachs träufeln. Gurkengemüse nun nochmals erhitzen und dabei die Kräuter untermischen. Jetzt den Lachs mit den Nudeln und dem Gurkengemüse anrichten. Fertig !

Kaffee-Crème:

- **Zutaten:**

- 65 g brauner Zucker
- ½ Vanilleschote
- 250 ml MinusL laktosefreie Milch
- 75 ml MinusL laktosefreie Schlagsahne
- 25 ml kalter Espresso (oder starker Kaffee)
- 50 g Zucker
- 500 g exotische Früchte (z. B. Ananas, Mango, Papaya)
- 2 in Sirup eingelegte Ingwerpflaumen (aus dem Glas)
- 4 feuerfeste Förmchen mit einem Fassungsvermögen von je 150 ml

- **Zubereitung:**

Ofen auf 150° C vorheizen und ein tiefes, mit Wasser gefülltes Backblech in die mittlere Schiene des Ofens schieben. Den braunen Zucker mit 3 – 4 EL Wasser verrühren und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren zum Karamellisieren bringen. Die Förmchen heiß ausspülen und die Hälfte des Karamells als dünne Schicht hinein gießen. Das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit dem Kaffee der Milch und der Sahne erhitzen. Eier und Zucker cremig rühren, und die heiße Kaffee-, Sahne-, Milchwischung darunter rühren. Die Crème durch ein feines Sieb in die Förmchen füllen und im Wasserbad im Ofen ca. 45 Minuten stocken lassen.

Nun die Früchte putzen, schälen, entkernen und zerkleinern. Den Ingwer würfeln und diesen zusammen mit den Früchten und 2 EL Sirup vermischen.

Die gestockte Crème nun mit dem Messer vorsichtig am Rand lösen und auf den Dessertteller stürzen. Das restliche Karamell mit 1 – 2 EL Wasser aufkochen und außen herum gießen. Mit den Früchten üppig garnieren. Hierzu eignen sich auch besonders gut Minzblätter und Koksraspel. Guten Appetit !

Mit freundlicher Genehmigung von:

MinusL - laktosefreie Milchprodukte



www.minusl.de

Specialmed GmbH, Roßberg 2; D-84164 Lengthal
Tel.: +49 8731 3264130; Fax: +49 8731 3264930
E-Mail: info@specialmed.de; Page: www.specialmed.de