

„Hitradio RTL – Mitkoch- Show“

Jeden Sonntag von 10:00 – 12:00 Uhr

5. Sendung 29.01.2012 – Laktosefrei kochen

Schweineschnitzel mit Zwiebelmarmelade gefüllt,
Vanillespinat und Rosmarinkartoffeln



Was und Warum ?

Was

- Laktose ist Milchzucker, der vor allem in Milchprodukten wie Käse, Joghurt und Butter vorhanden ist
- Aber auch in Backwaren, Süßigkeiten, Fertigprodukten wie Kartoffelpüree, Gewürzmischungen, Wurstwaren oder Medikamenten

Warum

- Milch ist der wichtigste Kalziumlieferant unseres Körpers
- Kalziummangel führt zu Knochenabbau und erhöht das Osteoporose Risiko
- Ausgleich durch andere kalziumreiche Nahrungsmittel wie: grünes Gemüse, frische Kräuter, Nüsse und kalziumreiches Mineralwasser
- Eine gute Alternative sind laktosefreie Milch und Milchprodukte (aus Kuhmilch, die speziell aufbereitet wurde, schmeckt leicht süßlich)
- Alle sonstigen Inhaltsstoffe sowie der Energiegehalt bleiben erhalten

Tipps und was man wissen sollte

Tipps

- Beim Kochen ist darauf zu achten, dass vorrangig Milchprodukte weggelassen werden
- Die wenigsten Betroffenen müssen jedoch gänzlich darauf verzichten
- Weniger Probleme machen meist kleinere Portionen, die über den Tag verteilt gegessen werden
- Manche Käsesorten (v.a. reifere Hartkäse) und gesäuerte Milchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch, Joghurt und Quark sind für einige Betroffene gut bekömmlich

Was man wissen sollte

- Laktose-Intoleranz ist die Unverträglichkeit von Milchzucker
- Sie tritt weitaus häufiger auf als zunächst angenommen
- Ca. zwischen 20 und 25 % der Menschen in Nordeuropa sind betroffen
- Hohe Dunkelziffer - viele Fälle bleiben unentdeckt
- Folgen: heftige Verdauungsstörungen und Darmbeschwerden
- Eine Umstellung der Ernährung ist die bislang einzige effektive Therapie

Einkaufsliste und Kochutensilien

Einkaufsliste für 4 Personen:

4 Schweineschnitzel aus der Keule à 150g
5 rote Zwiebeln
50g Zucker
0,1l Rotwein oder Rotweinessig
400g frischer Blattspinat
½ Vanilleschote
0,2l laktosefreie Milch
200g kleine, festkochende Kartoffeln
Thymian, Olivenöl



Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen Folgendes bereit:

1 kleiner Topf für die Zwiebelmarmelade
1 Pfanne für die Kartoffeln
1 Pfanne für die Schnitzel
1 Topf für den Spinat

Des weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer
1 sauberes Küchentuch, 1 Plattiereisen
Klarsichtfolie

Einkaufstipp: Die Auflistung der Inhaltsstoffe gibt Auskunft ob Laktose enthalten ist: Sind Begriffe wie Laktose, Milchzucker, Milch oder Molkepulver auf der Liste sollte das Produkt gemieden werden. Bei Bäckerei und Wurstwaren sollte man fragen, ob bei der Verarbeitung Milch, Milchzucker, Milch- oder Molkepulver verwendet wurden. Laktosefreie Milchprodukte tragen häufig die Bezeichnung MinusL oder „laktosefrei“ und haben sich in den letzten Jahren deutlich vermehrt.

Vorbereitung

Für die **Zwiebelmarmelade** zu Beginn die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Einen kleinen Topf aufstellen und die Zwiebeln zusammen mit dem Rotwein oder Rotweinessig, einer Prise Salz, Zucker und einem Thymianzweig zu einer Marmelade einkochen.

In der Zwischenzeit den Backofen schon mal auf 200 Grad vorheizen.

Olivenöl in eine Pfanne geben und etwas Salz einstreuen. Die **Kartoffeln** halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und für eine halbe Stunde in den vorgeheizten Ofen geben (Kartoffeln müssen nicht geschält werden).

Die **Schnitzel** zwischen zwei Folien legen und mit einem Plattiereisen oder einer kleinen Pfanne plattieren. Anschließend die Schnitzel von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, je ein Schnitzel mit der Zwiebelmarmelade bestreichen und mit einem zweiten Schnitzel bedecken. Die Ränder mit dem Messerrücken andrücken, damit die Füllung nicht ausläuft.

Anrichten

Für den **Vanillespinat** ½ Vanilleschote auskratzen. Das Vanillemark zusammen mit der laktosefreien Milch und dem gewaschenen Spinat in einen Topf geben. Das Ganze erhitzen und köcheln bis der Spinat etwas zusammengefallen ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun noch die **Schnitzel** in Mehl wenden, kurz abklopfen und bei milder Hitze auf der ersten Seite anbraten. Wenn das Schnitzel etwas Farbe angenommen hat, dieses einmal wenden und für ca. 8 Minuten mit der Pfanne zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Zum Servieren den Spinat auf den Tellern anrichten, das Schnitzel auf den Spinat legen und die Kartoffeln um den Spinat herum anlegen.

Mit einem Thymiansträußchen dekorieren.

**Schweineschnitzel mit Zwiebelmarmelade gefüllt,
Vanillespinat und Rosmarinkartoffeln**



Nächste Sendung 05.02.2012

Rezepte unter

www.hitradio-rtl.de

www.kastenmeiers.de



Fragen an den Dresdner Gourmet Koch Gerd Kastenmeier
können Sie über das Onlineformular
unter www.hitradio-rtl.de stellen.