

Hauptgericht

Frühlingseintopf mit Mandel-Pesto

Angelika Karl

Zutaten (für eine Person)

- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 200 g Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 kleine Kohlrabi (100 g)
- 300 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 50 g Zuckerschoten (frisch oder TK)
- 3 Kirschtomaten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie
- dazu 50 g Vollkorn-Baguette

Für das Pesto

- 1 EL Mandelstifte (fettfrei geröstet)
- 1 EL gehacktes Basilikum
- 1 1/2 TL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL geriebener Parmesan



W&B/Carsten Eichner

Zubereitung

- Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel hacken, Kirschtomaten halbieren.
- Zwiebel in Öl andünsten.
- Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Thymian und Lorbeerblatt kurz mitdünsten, salzen.
- Mit Brühe ablöschen.
- Aufkochen, 15 Minuten garen.
- Im Blitzhacker Pesto herstellen.
- Zuckerschoten und Tomaten 3 Minuten im Eintopf mitgaren.
- Lorbeerblatt entfernen.
- Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

NÄHRWERTE

Dieses Gericht enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 4 BE/5 KE (pro Person).

Dessert

Angelika Karl

Vanille-Stracciatella-Küchlein

Zutaten (für eine Person)

- 1 kleines Ei
- 40 g Ricotta
- 45 g Mehl Type 1050
- 20 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1/2 TL Vanillemark
- 1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ca. 6 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 10 g Raspelschokolade (zartbitter)
- Süßstoff nach Bedarf
- 1 1/2 TL Öl
- Minze

Für das Kompott

- 1 Aprikose (50 g) in Spalten
- 125 g verletene Brombeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Wasser
- 1/2 TL Honig
- Zimt
- 1 Spritzer Amaretto (oder 1 Tropfen Bittermandel-Aroma)



W&B/Carsten Eichner

Zubereitung

- Saft, Wasser und Honig erhitzen.
- Aprikose und Beeren darin kurz aufkochen, mit Zimt und Likör (oder Aroma) abschmecken.
- Kalt stellen.
- Für den Teig Eigelb mit Ricotta, Mehl, Flocken, Vanille, Zitronenschale, Mineralwasser und evtl. Süßstoff kräftig verquirlen, 5 Minuten quellen lassen.
- Eiweiß steif schlagen, mit Schokoraspeln unter den Teig ziehen.
- Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, Küchlein backen.
- Mit Kompott servieren, mit Minze garnieren.

NÄHRWERTE

Eine Portion enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 5 BE/6 KE.

Hauptgericht

Spargelpfanne mit Schollenfilet

Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen)

- 300 g kleine Frühkartoffeln
- 2 EL Öl
- 300 g geputzter grüner Spargel
- 1 Möhre und 100 g Mairübchen (oder Kohlrabi) in breiten Stiften
- 1 kleine rote Zwiebel in Streifen
- Saft und etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Schollenfilet (frisch oder TK)
- 125 g Magerquark
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Honig
- 1/2 Kästchen Kresse

NÄHRWERTE

Dieses Gericht enthält etwa 445 kcal, 2 BE/2,5 KE (pro Person).



© WGB/Carsten Eichner

Zubereitung

- Kartoffeln kochen.
- Spargel schräg in Stücke schneiden.
- Mit Möhren und Mairübchen in leicht gesalzenem Wasser etwa 3 Minuten garen.
- Abgießen, Sud auffangen.
- Für den Dip Quark mit Senf und je 1 EL Zitronensaft und Sud glatt rühren. Salzen, pfeffern.
- Honig, Zitronenschale und Hälfte der Kresse einrühren.
- Kartoffeln etwas abkühlen lassen, halbieren.
- In einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl mit gegartem Gemüse und Zwiebeln etwa 5 Minuten braten. Salzen, pfeffern.
- Mit 2 EL Gemüsesud ablöschen, warm stellen.
- (Aufgetautes) Schollenfilet würzen, in beschichteter Pfanne mit 1 EL Öl von beiden Seiten braten.
- Mit restlichem Zitronensaft ablöschen.
- Fischfilets mit Pfannengemüse, Dip und Kresse anrichten.

Dessert

Clafoutis mit Cranberrys, Heidelbeeren und Mandeln

Angelika Karl

Zutaten (für eine Person)

- Je 100 g verlesene Cranberrys und Heidelbeeren
- 1 Ei
- 15 g Diätmargarine
- Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 1 1/2 TL Ahornsirup
- etwas Vanillemark
- Zimt
- 30 g Weizenmehl Type 1050
- 50 ml Milch (1,5 Prozent Fett)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Magerquark
- 1 TL Mandelstifte
- 1 TL Puderzucker

NÄHRWERTE

Dieses Gericht enthält etwa 550 kcal, 4,5 BE/5,5 KE (pro Person).



© WGB/Carsten Eichner

Zubereitung

- Margarine schmelzen.
- Kleine Auflaufform mit 1/2 TL Margarine auspinseln.
- Eiweiß steif schlagen.
- Eigelb mit restlicher Margarine, Zitronensaft und Zitronenschale, Ahornsirup, Vanille und Zimt verquirlen.
- Mehl, Milch, Salz und Quark unterrühren.
- Eischnee unterziehen.
- 150 g Beeren in die Form legen.
- Masse darüber verteilen.
- Mit restlichen Beeren und Mandeln bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) etwa 25 Minuten backen.
- Mit Puderzucker bestäuben.

Leckere Rezepte für Diabetiker

Geflügel-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN:

2 kleine Putenschnitzel à 100 g
1 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 große Karotte (ca. 200 g)
200 g Brokkoli
½ Dose Mais (ca. 120 g)
Gemüsebrühe (gekörnt)
Fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure
1 EL saure Sahne
Pfeffer, Petersilie, Majoran

Die Putenschnitzel trocken tupfen, Sehnen und sichtbares Fett entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden, Karotte waschen, schälen und fein würfeln. Den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Karottenwürfel zusammen mit den Brokkoliröschen in dem restlichen Bratfett andünsten. Mit Gemüsebrühe würzen und in wenig Flüssigkeit bissfest garen. Danach mit der sauren Sahne verfeinern, Pfanne vom Herd nehmen und nochmals abschmecken. Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden und mit dem abgetropften Mais zu dem Gemüse geben. Petersilie und Majoran waschen, fein hacken und vor dem Servieren direkt über das Gericht streuen.

Eine Portion enthält:

307 Kilokalorien
31 g Eiweiß
11 g Fett
22 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe
0 BE (das Gemüse bleibt unberechnet)

Tipps und Hinweise

Achten Sie beim Verfeinern mit der sauren Sahne darauf, dass das Gericht nicht mehr kocht. Denn die saure Sahne „flockt“ sonst aus.

Feldsalat mit Champignons und Hummerkrabben

Zutaten für 2 Portionen – Zubereitungszeit:

20 Minuten, Kochzeit: 5 bis 10 Minuten

ZUTATEN:

100 g Feldsalat
½ l Wasser
½ TL fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure
½ Zitrone
1 große Hummerkrabbe à 100 g
100 g frische Champignons
1 Scheibe Vollkorntoastbrot
½ kleine Knoblauchzehe
2 leicht geh. EL saure Sahne
1 EL Sahne
Fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure
Grob gemahlener Pfeffer

Feldsalat waschen. Wasser mit Salz und der Hälfte des Zitronensafts aufkochen, Hummerkrabbe darin garen, anschließend pulen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Champignons in Scheiben schneiden. Brotscheibe toasten und würfeln. Feldsalat, Hummerstücke und Champignonscheiben anrichten und mit den Croutons bestreuen. Knoblauch schälen und zerdrücken, mit der Sahne, etwas Zitrone und saurer Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Eine Portion enthält:

200 Kilokalorien
15 g Eiweiß
8 g Fett
16 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
0 BE (das Gemüse bleibt unberechnet)

Tipps und Hinweise

Wenn Sie Kalorien und gesättigte Fettsäuren einsparen möchten, verwenden Sie 4%ige Kondensmilch anstatt Sahne und Magermilchjoghurt anstatt saurer Sahne.

Rezept-Auszüge mit freundlicher Genehmigung aus dem Ernährungsratgeber Diabetes, ISBN 978-3-89993-529-5, Schlütersche Verlagsgesellschaft Hannover

Hauptgericht

Nudeln mit Gemüse und Pilzen

Nährwerte

Etwa 500 Kilokalorien, 16 g Eiweiß, 17 g Fett und 59 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (5 BE/6 KE)



Zutaten (für eine Person)

85 g glutenfreie Nudeln (z. B. Spaghetti)
1 gehackte rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Möhre
¼ gelbe Paprika
je 50 g Brokkoli und braune Champignons
3 halbierte Kirschtomaten
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL (30 g) Frischkäse 20 % Fett i. Tr.
1 EL Sauerrahm
1 TL weißer Balsamico
Salz, Pfeffer
Petersilie
1 EL ger. Parmesan

Zubereitung

- Champignons putzen, vierteln.
- Möhre und Paprika in Würfel schneiden.
- Brokkoli in Röschen zerteilen, Stiele abschneiden.
- Brokkolistiele würfeln, mit Zwiebel und Möhre in Öl andünsten.
- Pilze und Paprika zufügen, kräftig anbraten.
- Mit Brühe ablöschen, zugedeckt 5 Minuten garen.
- Nudeln bissfest kochen.
- Brokkoliröschen in der Soße 3 Minuten garen.
- Frischkäse und Rahm einrühren.
- Mit Gewürzen, Essig und Petersilie abschmecken.
- Tomaten kurz miterhitzen, nicht aufkochen.
- Nudeln mit Soße und Parmesan anrichten.

Guten Appetit!



Dessert

Exotischer Milchreis

Nährwerte

Etwa 560 Kilokalorien, 12 g Eiweiß, 24 g Fett und 66 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (5,5 BE/6,5 KE)

Zutaten (für eine Person)

60g Milchreis
150ml Milch (1,5% Fett)
50ml Sahne
½ Vanilleschote
1 Prise Salz
Saft von 1 Limette
Süßstoff nach Belieben
50g Ananas (Fruchtfleisch)
1 Kiwi (60g)
1 EL Kokosraspel
(fettfrei geröstet)
Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung

- Vanilleschote aufschlitzen, Mark herausschaben.
- Milch mit Sahne und Salz aufkochen.
- Reis und Vanillemark einrühren, bei kleiner Flamme etwa 20 Minuten ausquellen lassen, dabei häufig umrühren.
- In der Zwischenzeit Ananas würfeln, Kiwi in Stücke schneiden.
- Milchreis mit Limettensaft und Süßstoff abschmecken.
- Mit Kokosraspeln und Fruchtstücken anrichten.
- Mit Minze- oder Melisseblättchen garnieren.



Hauptgericht

Erbsensuppe mit Krabben und roten Sprossen

Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen)

- 3 TL Öl
- je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe
- 100 g Knollensellerie in Würfeln
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Erbsen (TK)
- 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 100 ml Kochsahne (15 Prozent Fett)
- 2 TL Meerrettich (Glas)
- Petersilie oder Dill
- 100 g Nordseekrabben (gegart, Kühlregal)
- Zitronensaft
- rote Rettichsprossen oder Kresse

Zubereitung

- Zwiebel, Sellerie, Knoblauch in 2 TL Öl andünsten.
- Salzen, pfeffern, mit Brühe aufkochen.
- Zugedeckt 10 Minuten garen.
- Mit Erbsen, Sahne 8 Minuten weitergaren.
- Pürieren, evtl. noch Brühe einrühren.
- Mit Meerrettich, Gewürzen, Kräutern abschmecken.
- Krabben in beschichteter Pfanne im restlichen Öl braten, mit Saft ablöschen.
- Mit Sprossen oder Kresse in der Suppe servieren.

NÄHRWERTE

Eine Portion enthält ca. 330 kcal, 1,5 BE/2 KE 8 (pro Person).



W&B/Carsten Eichner

Dessert

Birnenauflauf mit Zimtnüssen

Angelika Karl

Zutaten (für zwei Personen)

- 25 g Joghurtbutter
- 2 Eier
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- flüssiger Süßstoff nach Bedarf
- etwas Vanillemark
- 2 Tropfen Rum-Aroma
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- 1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
- 250 g Magerquark
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 kleine Birnen (200 g) in Spalten
- 50 g frische Preiselbeeren oder 1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 15 g gehackte Walnüsse
- Zimt
- 1 TL Puderzucker

Zubereitung

- Eine Auflaufform mit 1 TL Butter auspinseln.
- Eiweiß steif schlagen.
- Eigelb mit restlicher Butter, Sirup oder Honig, Süßstoff, Vanillemark, Rum-Aroma, Zitronensaft und -schale verquirlen.
- Quark und Grieß unterrühren, Eischnee unterziehen.
- Masse in die Form füllen.
- Birnenspalten und Preiselbeeren darauf verteilen.
- Nüsse mit Zimt mischen, darüberstreuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 25 Minuten backen.
- Warm und mit Puderzucker bestäubt servieren.

NÄHRWERTE

Eine Portion enthält ca. 495 kcal, 3,5 BE / 4 KE (pro Person).



W&B/Carsten Eichner