

Sahnige Gemüsesuppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 600 g Suppengemüse (TK)
- 1,2 l Gemüsebrühe (Instant)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 50 g süße Sahne
- gehackte Petersilie
- 4 Scheiben Vollkorn-Brot
- 1 Flasche Orangensaft (0,7 l)
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)

Zubereitung

Suppengemüse in 1,2 l kochender Gemüsebrühe im geschlossenen Topf 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit der Sahne verfeinern und mit Petersilie bestreuen. Mit Vollkornbrot servieren. Dazu Orangensaft mit Dinkula gemischt trinken.

Pro Person:

304 kcal (1272 kJ); 9,9 g Eiweiß; 5,6 g Fett; 52,0 g Kohlenhydrate; 4,3 BE.

Sahnige Kürbissuppe mit Kokos

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Kokosflocken
- 4 EL Kernöl
- 0,6 l konzentrierte Gemüsebrühe
- 0,2 l Sahne
- Salz
- Ingwer
- Curry
- 1 TL Zucker
- 100 g Schmand
- Petersilie

Zubereitung

Kürbis gut waschen und in Spalten schneiden, Kerne und grobe Fasern herauslösen, den Stielansatz entfernen. Kürbisfleisch mit der Schale grob würfeln, Zwiebel schälen und fein hacken, die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. In heißem Kernöl 10 Minuten andünsten.

Kokosflocken und Gemüsebrühe zugeben und alles mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Ingwer, Curry und Zucker würzen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals nachwürzen. Mit einem Klecks cremig gerührtem Schmand und gezupften Petersilienblättchen servieren.

Pro Person:

469 kcal (1962 kJ); 5,4 g Eiweiß; 41,7 g Fett; 15,7 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

Beim Hokkaido-Kürbis können Sie die Schale mit verwenden. Sie wird beim Kochen ganz weich. Andere Kürbisse sollten dagegen geschält werden.

Salat Nicoise

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 200 g grüne Bohnen
- 2 Dosen Thunfischfilets in Olivenöl (à 160 g)
- 100 g schwarze, marinierte Oliven
- 1 kleiner Kopfsalat
- 4 hart gekochte Eier
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Dijon-Senf

Zubereitung

Die Bohnen putzen, waschen und in etwas Salzwasser 3-4 Minuten kochen, anschließend abkühlen lassen. Den Thunfisch und die Oliven abtropfen lassen. Den Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben.

Die Eier schälen und vierteln. Die Kirschtomaten halbieren. Die grünen Bohnen quer in 2-3 cm große Stücke schneiden, den Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen. Alles an den Salat geben und vorsichtig unterheben. Senf, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, mit Essig lösen und das Olivenöl darunter ziehen. Die Salatsauce abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Person:

342 kcal (1432 kJ); 24,2 g Eiweiß; 24,9 g Fett; 5,0 g Kohlenhydrate; 0,4 BE.

Scampi à la mexicana

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 16 Riesen-Scampi
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Brändle Chili Öl
- 2 Scheiben Toastbrot
- Petersilie
- Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 200 g mexikanische Sauce
- Peperoni
- Paprikaschote
- Salat

Zubereitung

Scampi im kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen, fein zerhacken und in einer Pfanne in heißem Chili-Öl andünsten. Toastbrot in Würfel schneiden.

Je zwei Scampi und Toastbrot-Würfel auf Grillspieße stecken, mit dem Knoblauchöl bestreichen und von beiden Seiten 2-3 Minuten grillen oder in einer Grillpfanne braten. Mit Petersilie und Oregano bestreuen, würzen und mit mexikanischer Sauce, Peperoni-Schoten, Paprika und Salat servieren.

Pro Person:

165 kcal (689 kJ); 9,2 g Eiweiß; 5,4 g Fett; 19,5 g Kohlenhydrate; 1,6 BE.

Scharfe Pizza aus Kartoffelteig (vegetarisch)

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 150 g geschälte, gekochte Kartoffeln
- 300 g Weizenmehl
- 1/2 Würfel frische Hefe (21 g)
- 120 g lauwarme Milch
- 1/2 TL Salz
- 450 g reife Tomaten
- 2 kleine Chilischoten
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 180 g rote Paprikaschoten
- 1 Packung Zott Allgäutaler (200 g)
- Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Mehl verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Oberfläche des Vorteiges Risse zeigt. Salz und die durchgedrückten Kartoffeln zugeben und das Ganze zu einem glatten, nicht zu festen Teig verarbeiten, nach Bedarf noch Milch hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Die Tomaten häuten, putzen und vom Stielansatz befreien, das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Von der Chilischote Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Die Schoten zusammen mit den Tomaten im Mixer fein pürieren, mit Salz und Paprikapulver würzen. Die

Paprikaschoten vom Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Allgäutaler reiben.

Den Kartoffelteig halbieren und zu 2 Fladen von 26 cm Durchmesser ausrollen. Diese 2 cm einschlagen, die Fladen umgedreht auf ein bemehltes Backblech legen und jeweils einen Rand formen. Die Fladen mit der Sauce bestreichen, den Rand frei lassen. Mit Käse bestreuen. Bei 200° C im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen. Mit Basilikum garniert servieren.

Pro Person (1/2 Pizza):

514 kcal (2152 kJ); 26,2 g Eiweiß; 16,5 g Fett; 64,5 g Kohlenhydrate; 5,4 BE.

Schnittlauch-Quark

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 1 Person)

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 125 g Magerquark
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Fermentgetreide (Reformhaus)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2 Scheiben Pumpernickel

Zubereitung

Den Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in Röllchen schneiden. Den Quark mit Sonnenblumenöl cremig rühren, Fermentgetreide und einen Teil der Schnittlauchröllchen unterziehen und den Quark mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Den Quark auf die Pumpernickelscheiben streichen und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Person:

503 kcal (2105 kJ); 26,3 g Eiweiß; 21,8 g Fett; 49,6 g Kohlenhydrate; 4,1 BE.

Sellerie-Creme-Suppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1/2 Knollensellerie (ca. 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 3 EL Öl
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 0,1 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Blattpetersilie

Zubereitung

Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Kartoffeln schälen, grob reiben. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen, Sellerie und Zwiebeln darin andünsten.

Brühe und Kartoffeln zugeben, aufkochen und 20 Minuten kochen lassen. Mit dem Rührstab fein pürieren. Sahne unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Blattpetersilie garniert servieren.

Pro Person:

220 kcal (910 kJ); 4,0 g Eiweiß; 16,3 g Fett; 13,2 g Kohlenhydrate; 1,1 BE.

Soja-Cevapcici

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 100 g Soja-Kost Fertig-Mix (z.B. von Hensel)
- 2 Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Zweig frischer Rosmarin

Zubereitung

Soja-Kost Fertig-Mix nach Packungsangabe einweichen. Inzwischen das Gemüse waschen und putzen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Tomaten, Zucchini, Aubergine und Paprikaschoten in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Alles bis auf die Tomaten in 3 EL Öl garen, am Schluss die Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Aus dem eingewickten Fertig-Mix Cevapcici formen und diese in dem restlichen Olivenöl rundherum goldgelb braten und auf dem Ratatouille anrichten.

Pro Person:

236 kcal (987 kJ); 11,0 g Eiweiß; 13,5 g Fett; 17,0 g Kohlenhydrate; 1,4 BE.

Hensel Soja-Kost Fertig-Mix ist eine rein pflanzliche Fertigmischung für Gerichte nach Hackfleischart. Sie eignet sich vorzüglich zur Herstellung von pflanzlichen Frikadellen, Hacksteaks, Cevapcici und anderen Gerichten, die sonst mit Hackfleisch gemacht werden und ist ideal für alle, die sich fleischfrei und cholesterinfrei ernähren wollen. 100 g Hensel Soja-

Kost Fertig-Mix enthalten: 281 kcal (1193 kJ); 30 g Eiweiß; 1 g Fett; 38 g Kohlenhydrate; 3,2 BE; 16 g Ballaststoffe.

zuletzt bearbeitet:

Sommersalat

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 2 kleine Fenchelknollen
- 100 g Novita-Salat
- 50 g Rucola
- 2 kleine rote Chicoréestauden
- 250 g Mozzarella
- 2 El Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Weißwein-Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Gemüse und Salat putzen und waschen. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten vierteln, Zucchini und Fenchel in Scheiben schneiden. Novita- und Rucolasalat in mundgerechte Stücke zerteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Zutaten in eine Schüssel geben. Chicorée halbieren, vom Strunk befreien und den Rand der Salatschüssel damit garnieren. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Aus Essig, Olivenöl und Zitronensaft ein Dressing bereiten, mit Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und Knoblauchstücken abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Person:

229 kcal (955 kJ); 16,5 g Eiweiß; 16,5 g Fett; 3,7 g Kohlenhydrate; 0,3 BE.

Spaghetti mit Kirschtomaten

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 400 g Spaghetti
- Salz
- 2 TL Olivenöl
- 400 g Kirschtomaten
- 3 Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Pfeffer

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser mit Olivenöl nach Packungsaufschrift kochen. Inzwischen Kirschtomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Tomatenhaut mit einem scharfen Messer abziehen.

Knoblauch schälen, klein schneiden, in heißem Olivenöl andünsten. Chilis entkernen, in Streifen schneiden, mit den Tomaten und den Rosmarinnadeln zugeben und mit den Spaghetti anschwanken. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person:

486 kcal (2036 kJ); 14,5 g Eiweiß; 12,4 g Fett; 73,6 g Kohlenhydrate; 6,1 BE.

Spaghetti mit Kirschtomaten für Singles

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 1 Person)

- 50 g Spaghetti
- Salz
- 1 TL Olivenöl
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Pfeffer

Zubereitung

Spaghetti in Salzwasser mit Öl nach Packungsaufschrift kochen. Inzwischen Kirschtomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Tomatenhaut mit einem scharfen Messer abziehen.

Knoblauch schälen, klein schneiden, in heißem Olivenöl andünsten. Chili entkernen, in Streifen schneiden, mit den Tomaten und den Rosmarinnadeln zugeben und mit den Spaghetti anschwanken. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person:

313 kcal (1310 kJ); 8,0 g Eiweiß; 10,9 g Fett; 38,6 g Kohlenhydrate; 3,2 BE.

Spaghetti mit Thunfisch und Tomaten

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 400 g roher Thunfisch
- 1/2 TL Zitronensaft
- 5 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Dose geschälte Tomaten (450 g)
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 50 g frischer Ingwer
- 400 g Spaghetti
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Thunfisch säubern, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Zitronengras in kleine Ringe schneiden. Tomaten abtropfen. Zitronenmelisse in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Spaghetti in Salzwasser circa 10 Min. bissfest kochen. Vita-Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thunfisch von allen Seiten kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras in die Pfanne geben und dünsten. Tomaten hinzufügen und weitere 4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Thunfisch kurz in die Sauce geben und erwärmen. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Thunfisch und Sauce darauf anrichten, mit Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

Pro Person:

691 kcal (2916 kJ); 38 g Eiweiß; 22 g Fett; 83 g Kohlenhydrate; 6,9 BE

Spaghetti nach Bologneser Art

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Packung Soja-Kost Italia-Mix (z. B. von Hensel)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Rotwein
- 500 g passierte Tomaten oder Tomatenpüree
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Spaghetti
- 150 g Mozzarella-Kügelchen

Zubereitung

Soja-Kost Italia-Mix nach Packungsangabe einweichen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Die passierten Tomaten und den eingeweichten Soja-Kost Italia-Mix zugeben. Salzen, pfeffern und kurz kochen lassen.

Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten, anschließend gut abtropfen lassen. Die Mozzarella-Kügelchen ebenfalls abtropfen lassen, an die Sauce geben und mit den Nudeln auf Tellern anrichten.

Pro Person:

704 kcal (2947 kJ); 36,3 g Eiweiß; 17,2 g Fett; 99,0 g Kohlenhydrate; 8,3 BE.

Spaghettini mit Bohnenpüree

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 300 g Spaghettini (z.B. 3 GLOCKEN)
- 600 g dicke Bohnen
- Salz
- 150 g Parmaschinken in 1/2 cm dicken Scheiben
- 125 g Mozzarella (z.B. Zottarella)
- 2 Stengel Basilikum
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Becher Crème double (125 g)
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Schinken und Zottarella fein würfeln. Die gegarten Bohnenkerne aus der Haut drücken und zusammen mit 4 EL Kochwasser und den abgezupften Basilikumblättern pürieren. 2 EL Olivenöl und die Crème double zugeben, pfeffern und salzen.

Spaghettini nach Vorschrift auf der Packung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und im restlichen Öl schwenken. Püree wieder erhitzen, auf vier Teller verteilen. Spaghettini daraufgeben und mit Schinken- und Zottarella-Würfeln bestreuen.

Pro Person:

792 kcal (3313 kJ); 32,5 g Eiweiß; 39,1 g Fett; 75,3 g Kohlenhydrate; 6,3 BE.

Spargel mit Holländischer Sauce

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1,5 kg Spargel
- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 30 g Weizenmehl
- 1/4 l kalte Gemüsebrühe
- 3 Eigelbe
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 6 EL Öl
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Weinwein
- 2-3 EL Sahne

Zubereitung

Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser aufsetzen. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen.

Inzwischen das Mehl mit der kalten Brühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Die Eigelbe unterziehen und die Sauce im heißen Wasserbad bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann das Öl unterrühren und die Holländische Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Zitronensaft, Wein und Sahne abschmecken. Den Spargel mit Kartoffeln und Holländischer Sauce servieren.

Pro Person:

470 kcal (1966 kJ); 15,1 g Eiweiß; 22,7 g Fett; 48,2 g Kohlenhydrate; 4,0 BE.

Spargel mit Kratzete

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 150 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Öl zum Ausbacken der Pfannkuchen
- 1 kg Spargel
- 1 TL Butter
- Zucker
- 30 g Weizenmehl
- 1/4 l kalte Gemüsebrühe
- 3 Eigelb
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 6 EL Öl
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Weinwein
- 2-3 EL Sahne

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen, Eier und Milch zugeben und zu einem glatten, klumpenfreien Teig verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen, erst dann den Zitronensaft zugeben. Inzwischen Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden.

In einem hohen Spargeltopf Wasser erhitzen, Butter, 1 TL Zucker und etwas Salz zugeben und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Den "Teig" mit zwei Kochlöffeln in kleine Stücke zerreißen. Die "Kratzete" noch einmal wenden und vermengen. Nochmals 2 EL Öl erhitzen und den Rest des Teigs genauso verarbeiten.

Inzwischen das Mehl mit der kalten Brühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Die Eigelbe unterziehen und die Sauce im heißen Wasserbad bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann das Öl unterrühren und die Holländische Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Zitronensaft, Wein und Sahne abschmecken. Den Spargel mit den "Kratzete" und Holländischer Sauce servieren.

Pro Person:

559 kcal (2340 kJ); 17,2 g Eiweiß; 37,2 g Fett; 38,8 g Kohlenhydrate; 3,2 BE.

Spargel-Omelette

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 kg Spargel
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 Bund Petersilie
- 12 Eier
- 4 EL kaltes Wasser
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 TL Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat
- 40 g Butter zum Ausbacken
- 1 Flasche Weißer Burgunder (Deutsches Weintor eG)

Zubereitung

Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen. Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Die Eier trennen und die Eidotter mit 2 EL Wasser eine Minute mit der Gabel schlagen, in dem restlichen Wasser die Stärke auflösen und unter die Eimasse rühren. Den Großteil der Petersilie zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Butter in einer kleinen Pfanne nicht zu stark erhitzen (ideal ist eine Omelettepfanne), ein Viertel der Eimasse eingießen und die Omelettes portionsweise ausbacken. Dabei Pfanne mehrmals rücken, damit das Omelette nicht anbakt, und bei geschlossenem Deckel 4-5 Minuten backen, bis die Masse an der Oberfläche gestockt ist. Omelettes mit abgetropften Spargel belegen und mit etwas Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt ein kühles Glas Weißer Burgunder.

Pro Person:

408 kcal (1707 kJ); 27,0 g Eiweiß; 30,1 g Fett; 7,3 g Kohlenhydrate; 0,6 BE.

Spargel-Risotto

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 EL Kernöl
- 375 g Risotto-Reis
- 1/8 l Weißwein
- 0,75 l Gemüsebrühe
- einige Zweige Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Parmesan
- 1 Flasche Grauer Burgunder (z. B. Deutsches Weintor eG)

Zubereitung

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen. Den Spargel waschen, gut abtropfen lassen und anschließend schräg in schmale Stücke schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 1 EL heißem Kernöl glasig dünsten. Weitere 2 EL Öl und den Risotto-Reis zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen.

Wein und Gemüsebrühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze solange weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Den Kerbel fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Spargelstücke 2-3 Minuten im

heißen Öl anbraten und anschließend unter das Risotto heben. Das Risotto auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln. Dazu schmeckt ein kühles Glas Grauer Burgunder.

Pro Person:

488 kcal (2043 kJ); 13,1 g Eiweiß; 13,5 g Fett; 78,5 g Kohlenhydrate; 6,5 BE.

Spargel-Risotto mit Avocado-creme

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 5 EL Avocadoöl
- 300 g Risotto-Reis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 200 g Avocados
- 40 ml Limettensaft
- 100 g Crème fraîche
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken

Zubereitung

2 EL Avocadoöl in einem Topf erhitzen und den Risotto-Reis darin glasig dünsten. Nach und nach Gemüsebrühe und Weißwein zugeben. Darauf achten, dass der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, bevor erneut Flüssigkeit zugegeben wird. Solange wiederholen bis der Reis gar und cremig ist.

Spargel schälen, putzen und waschen. Den Spargel leicht schräg in 3-4 cm lange Stücke schneiden und in 3 EL Avocadoöl 3-4 Minuten anbraten. Vor dem Servieren unter das Risotto heben.

In der Zwischenzeit Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und sofort mit Limettensaft beträufeln. Crème fraîche zugeben. Beides mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken kräftig abschmecken. Die Avocado-creme zu dem Spargel-Risotto servieren.

Pro Person:

589 kcal (2.466 kJ); 9,1 g Eiweiß; 32,8 g Fett; 63,7 g Kohlenhydrate; 5,3 BE.

Spargelsalat

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 2 Eier
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- 12 EL Öl
- 4 EL weißer Weinessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Inzwischen die Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und fein hacken. In einem Topf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen. Den weißen Spargel zugeben und 3 Minuten kochen, dann den grünen Spargel zugeben und 3 Minuten mitkochen. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein wiegen.

Den Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und in 4 EL Öl in einer Pfanne einige Minuten leicht anbraten. Aus 8 EL Öl, Weinessig, Salz, Pfeffer und den Kräutern eine Vinaigrette

zubereiten. Den Spargel auf vier Tellern anrichten, mit gehacktem Ei bestreuen und mit Vinaigrette beträufeln.

Pro Person:

280 kcal (1172 kJ); 8,0 g Eiweiß; 26,1 g Fett; 3,2 g Kohlenhydrate; 0,3 BE.

zuletzt bearbeitet:

Spinat-Linguine mit Tomaten

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Linguine oder Tagliatelle
- 150 g Blattspinat (möglichst jung)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g getrocknete Tomaten
- 2 EL Kapern
- 2 Dosen Thunfischstücke in Wasser à 185 g

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, den Spinat hinzufügen und 1 bis 2 Minuten dünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Tomaten grob hacken.

Den Thunfisch gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerteilen, mit den Tomaten und Kapern mischen und zusammen mit den Nudeln an den Spinat geben. Unterheben und sofort servieren.

Pro Person:

379 kcal (1587 kJ); 26,9 g Eiweiß; 6,5 g Fett; 53,3 g Kohlenhydrate; 4,4 BE.

Spinat-Quiche mit Gorgonzola

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 200 g Mehl
- 100 g Magerquark
- 5 EL Öl
- Salz
- 300 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 200 g Gorgonzola
- 150 g Crème fraîche
- 2 Eier
- 30 g Pinienkerne
- 4 Cocktailtomaten
- 30 g geriebener Käse

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Öl und 1 Prise Salz einen Quark-Ölteig zubereiten. Den Teig ca. 20 Minuten kalt stellen. Inzwischen den Blattspinat putzen, waschen und gut abtropfen (oder auftauen) lassen, die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

Das Gemüse in etwas Öl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gorgonzola mit Crème fraîche und Eiern verquirlen und unter das angedünstete Gemüse heben. Den Teig ausrollen und in eine ausreichend große, mit Öl ausgestrichene Quicheform legen.

Die Käse-Spinatmasse in die Form füllen. Mit Pinienkernen bestreuen und bei 200° C 30-40 Minuten backen. Die Tomaten halbieren, mit etwas geriebenem Käse bestreuen, kurz überbacken bis der Käse zerläuft und mit der Quiche auf Tellern anrichten.

Pro Person:

816 kcal (3413 kJ); 26,3 g Eiweiß; 58,1 g Fett; 40,9 g Kohlenhydrate; 3,4 BE.

Spinatnocken mit Allgäutaler Käse

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g frischer Spinat
- 1 Packung Zott Allgäutaler (200 g)
- 250 g Weißbrot vom Vortag
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 50 g Butter
- 8 Salbeiblättchen

Zubereitung

Den Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren, gut ausdrücken und fein hacken. Den Allgäutaler Käse reiben. Das Weißbrot entrinden, klein würfeln, mit der Milch begießen und durchmischen. Den Spinat, die Eier, das Mehl, die Hälfte des Käses und die Gewürze zugeben und alles gut vermengen.

Mit einem Esslöffel in der nassen Hand Nocken formen. Die Nocken in kochendes Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und in 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Butter zerlassen und die Salbeiblätter darin schwenken. Die Spinatnocken in eine leicht gefettete Form geben, mit der Salbeibutter übergießen und mit dem Allgäutaler Käse bestreuen. Unterm Grill kurz überbacken.

Pro Person:

558 kcal (2336 kJ); 27,7 g Eiweiß; 29,1 g Fett; 46,3 g Kohlenhydrate; 3,9 BE.

Spinattörtchen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(ergibt 4 Törtchen)

- 200 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 5 EL Rapskernöl mit Butteraroma
- 120 ml Buttermilch
- 250 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapskernöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 150 g Schmand
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Muskat
- 150 g Reibekäse

Zubereitung

Mehl mit Backpulver und Salz mischen, Öl mit Butteraroma und Buttermilch zugeben und daraus einen elastischen Ölteig kneten. Den Teig 20 Minuten kalt stellen und ruhen lassen, anschließend ca. 3 mm dick ausrollen und 4 mit etwas Öl ausgestrichene Pie-Formen (circa 12 cm Innendurchmesser, 3-4 cm Höhe) damit auslegen.

Blattspinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in heißem Rapskernöl kurz andünsten. Blattspinat zugeben und 3 Minuten

mitdünsten. Leicht salzen und pfeffern. Die Eier mit dem Schmand und dem größten Teil des geriebenen Käses verquirlen, kräftig mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat würzen. Den Spinat unterheben und die Masse in die Pie-Formen füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190° C 30-35 Minuten backen.

Pro Törtchen:

640 kcal (2679 kJ); 24,8 g Eiweiß; 43,0 g Fett; 38,6 g Kohlenhydrate; 3,2 BE.

Spiralen mit Auberginenfächer und Mozzarella

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 400 g Spiralnudeln (z.B. 3 GLOCKEN GENUSS PUR)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 500 g Tomaten
- 4 kleine Auberginen
- Pfeffer
- Meersalz
- 200 g Mozzarella-Kügelchen
- Basilikum

Zubereitung

Spiralen gemäß Packungsaufschrift zubereiten. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und fein pürieren. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken, in heißem Öl glasig werden lassen. Tomatenpüree zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen.

Auberginen in dünne Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne anbraten, würzen. Die Mozzarella-Kügelchen in die Tomatensauce zum Warmziehen geben. Auberginenscheiben fächerförmig auf die Teller setzen. Nudeln anrichten und die Sauce mit dem Mozzarella darüber geben. Mit Basilikum garnieren.

Pro Person:

584 kcal (2445 kJ); 27,7 g Eiweiß; 18,3 g Fett; 78,0 g Kohlenhydrate; 6,5 BE.

Tagliatelle à la Sorrentina

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g Strauchtomaten
- 3 Schalotten
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Becher kleine Mozzarella-Kugeln (150 g)
- einige Zweige Basilikum
- 400 g Tagliatelle (lange, schmale Bandnudeln)
- 3 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer
- Salz
- 1 TL Zucker
- 40 g Parmesan

Zubereitung

Die Strauchtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden, die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Die Basilikumblättchen zupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, die Tomaten zugeben, kurz mit erhitzen und mit Pfeffer, Salz, Zucker und einem Teil des Basilikums abschmecken. Die Tomatensauce vom Herd nehmen, den Mozzarella zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln mit der Tomaten-Mozzarellasauce anrichten und mit Basilikum und Parmesan bestreuen.

Pro Person:

596 kcal (2495 kJ); 24,5 g Eiweiß; 18,7 g Fett; 81,9 g Kohlenhydrate; 6,8 BE.

Tarte mit Ziegenkäse

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 belegfertige Scheiben Blätterteig à 45 g
- 250 g rote Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 2-3 EL Sherryessig
- 100 g Ziegenfeta
- 180 g gekochte Rote Beete
- 60 g Rucola

Zubereitung

Die Blätterteigscheiben auf eine Größe von etwa 17,5 x 12,5 cm ausrollen und auf Backpapier legen. Den Blätterteig mit einem scharfen Messer rundherum einritzen, so dass ein schmaler Rand entsteht (ca. 0,8 cm).

Den Rand mit einer Gabel einstechen, damit der Teig nicht so stark aufgeht. Den Teig anschließend in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und 5-10 Minuten glasig anbraten, bis sie schön weich sind.

Anschließend die Hitze reduzieren. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Zwiebeln für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Danach Essig, Wasser und Zucker hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren, die Pfanne wieder abdecken und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, die Zwiebeln vom Herd nehmen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Backblech im Ofen vorwärmen. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, die gekochten Zwiebeln bis zu den eingeschnittenen Rändern gleichmäßig darauf verteilen.

Das Backpapier mit dem Blätterteig auf das vorgeheizte Backblech legen und 10 Minuten backen. Inzwischen die Roten Beete würfeln und den Feta in kleine Stücke bröckeln. Das

Blech aus dem Ofen nehmen und Rote Beete und Ziegenkäse darauf verteilen. Für 5-6 Minuten backen bis der Blätterteig schön knusprig und goldgelb ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zuletzt mit Rucola überstreuen und warm oder kalt servieren.

Pro Person:

312 kcal (1306 kJ); 9,2g Eiweiß; 19,1 g Fett; 25,5 g Kohlenhydrate; 2,1 BE.

Thunfisch-Bohnen-Salat

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Dose Kidney-Bohnen (280 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose weiße Bohnen (280 g Abtropfgewicht)
- 1 große rote Zwiebel
- 4 Stangen Bleichsellerie
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Dosen Thunfischfilets in Wasser (à 200 g)
- 150 g Pflücksalat
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Dijon-Senf
- 5 EL natives Olivenöl extra (z. B. von Brändle)

Zubereitung

Die Bohnen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Bleichsellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, die Hälfte der Petersilie grob hacken. Den Pflücksalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Den Thunfisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Alles mit der Petersilie in eine große Schüssel geben. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl ein Dressing zubereiten, abschmecken und über die Thunfisch-Bohnenmischung geben.

Pro Person:

359 kcal (1503 kJ); 30,4 g Eiweiß; 14,4 g Fett; 24,9 g Kohlenhydrate; 2,1 BE.

Thunfisch-Bruschetta

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 langes Baguette (250 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Petersilie
- 150 g Mozzarella
- 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl (à 160 g), z. B. von John West
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Brunnenkresse

Zubereitung

Das Baguette quer in 12 circa 3,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese von beiden Seiten in der Pfanne kurz anrösten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Jede Baguettescheibe mit der Schnittfläche des Knoblauchs einreiben und anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Petersilie ebenfalls fein hacken, den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit der Zwiebel und der gehackten Petersilie mischen. Die Mozzarellawürfel auf die angerösteten Baguettестücke verteilen und die Thunfisch-Mischung darüber geben. Im vorgeheizten Backofen 2-3 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Auf Tellern anrichten und mit etwas Brunnenkresse dekorieren.

Pro Person:

416 kcal (1741 kJ); 27,4 g Eiweiß; 17,7 g Fett; 36,5 g Kohlenhydrate; 3,0 BE.

Thunfisch-Reis mit gebratener Paprika

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Langkorn-Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 gebratene Paprika aus dem Glas, ersatzweise eine frische Paprikaschote
- 2 EL Kapern
- 100 g Rucola
- 2 Dosen Thunfischfilets in Olivenöl à 160 g, (z. B. von John West)
- 1 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 8 schwarze Oliven

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden, die Kerne entfernen.

Die gebratene Paprika abtropfen lassen und in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Rucola grob hacken. Den heißen Reis in eine Schüssel geben.

Den Thunfisch mit dem Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Chilischote, gebratener Paprika, Kapern und der Sojasauce an den heißen Reis geben und locker mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Rucola unterheben. In Portionsschalen geben und mit Oliven garnieren.

Pro Person:

563 kcal (2357 kJ); 20,9 g Eiweiß; 30,0 g Fett; 52,3 g Kohlenhydrate; 4,4 BE.

Tipp:

Die Paprikaschote halbieren, Stiel, Samen und die weißen Trennwände entfernen. Mit der Wölbung nach oben in den sehr heißen Backofen (250° C) legen. Wenn die Haut Blasen wirft (nach etwa 20 Minuten), die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Abkühlen lassen und die Haut abziehen.

Tomatensuppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 große Dose Schälto­maten (Abtropfgewicht 370 g)
- 1/2 l Gemüsebrühe oder Gemü­sefond
- 1 Scheibe Pumpernickel
- Pfeffer
- Salz
- 2-3 EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- 2 EL Kanne Brottrunk®
- 0,1 l Schlagsahne

Zubereitung

Tomaten mit der Gemüsebrühe erhitzen und einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Pumpernickel zerkrümeln und in einer heißen Pfanne kurz anrösten.

Die Tomatensuppe mit Pfeffer, Salz, Fermentgetreide und Brottrunk® pikant abschmecken und durch ein Sieb streichen. Die Tomatensuppe auf vier Teller verteilen und mit der Schlagsahne verfeinern. Mit dem gerösteten Pumpernickel bestreut servieren.

Pro Person:

171 kcal (717 kJ); 5,1 g Eiweiß; 9,7 g Fett; 15,6 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

Tomatensuppe mit Croutons

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapskernöl
- 1/4 l konzentrierte Gemüsebrühe oder Gemüsefond
- 1 große Dose Tomaten (850 ml Inhalt)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Weißwein
- 2 Scheiben Toastbrot
- einige Blatt Basilikum

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In einem Suppentopf in heißem Rapskernöl (reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren) glasig andünsten. Gemüsebrühe, Tomaten und Tomatenmark zugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Schuss Weißwein abschmecken.

Toastbrot im Toaster oder in der Pfanne rösten und in Würfel schneiden. Basilikum in dünne Streifen schneiden. Die Suppe in Suppentassen füllen und mit gerösteten Brotwürfeln und Basilikumstreifen bestreut servieren. Dazu schmeckt ein kräftig gebackenes Vollkornbrot.

Pro Person:

130 kcal (544 kJ); 4,3 g Eiweiß; 6,2 g Fett; 13,3 g Kohlenhydrate; 1,1 BE

Tomatensuppe mit Spätzle

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 150 g Spätzle
- Meersalz
- 2 TL Olivenöl
- 2-3 Zwiebeln
- 4 TL Olivenöl
- 1 kleine Stange Porree (200 g)
- 1 Schote grüner Paprika
- 4 TL Mehl
- 1,5 l Tomatensaft
- 2 TL gekörnte Brühe

Zubereitung

Spätzle in Salzwasser mit Öl 13-15 Minuten garen. Zwiebel schälen und würfeln und in heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten.

Porree in dünne Streifen, die Paprika in ganz kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten lassen. 4-6 EL Wasser zugeben, Mehl darüber stäuben, gut umrühren. Mit Tomatensaft auffüllen, 5 Minuten kochen lassen. Mit gelöster Brühe würzen. Spätzle in der Suppe erhitzen und servieren.

Pro Person:

317 kcal (1329 kJ); 12,1 g Eiweiß; 8,3 g Fett; 39,5 g Kohlenhydrate; 3,3 BE.

Tortellinisalat mit Mozzarella

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Tortellini
- 4 Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 kleine Zwiebeln
- 250 g Mozzarella (z.B. von Zott)
- 1 Glas schwarze Oliven (370 ml/225 g Einwaage)
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL Weinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Thymian
- 1 Flasche Dinkula
- Mineralwasser

Zubereitung

Tortellini nach Packungsvorschrift "al dente" zubereiten, abgießen, kalt überbrausen und auskühlen lassen. Tomaten halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und in Spalten, die Zucchini in Scheiben schneiden. Paprikaschoten in Ringe schneiden, dabei die Kerne und die Scheidewände entfernen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mozzarella zuerst in Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Oliven abtropfen lassen. Alles miteinander mischen.

Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Thymianblättchen eine Vinaigrette anrühren und über den Salat träufeln. Gut durchziehen lassen. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person:

766 kcal (3205 kJ); 26,8 g Eiweiß; 50,5 g Fett; 49,6 g Kohlenhydrate; 4,1 BE.

Tortellinisalat mit Mozzarella für Singles

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 1 Personen)

- 40 g Tortellini
- 1 Tomaten
- 100 g Zucchini
- 100 g gelbe Paprika
- 100 g grüne Paprika
- 1/2 kleine Zwiebeln
- 50 g Mozzarella (z.B. von Zott)
- einige schwarze Oliven
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Weinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Thymian

Zubereitung

Tortellini nach Packungsvorschrift "al dente" zubereiten, abgießen, kalt überbrausen und auskühlen lassen. Tomate in Spalten, die Zucchini in Scheiben schneiden. Paprika und Zwiebel in Ringe schneiden. Mozzarella würfeln. Alles miteinander mischen.

Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Thymianblättchen eine Vinaigrette anrühren und über den Salat träufeln. Gut durchziehen lassen und mit einigen Oliven garnieren.

Pro Person:

334 kcal (1379 kJ); 14,4 g Eiweiß; 19,3 g Fett; 24,9 g Kohlenhydrate; 2,1 BE.

Tsatsiki

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL feingehackter Dill
- 1 EL feingehackte Minze
- 500 g Sahne-Joghurt
- 5 EL Öl
- Pfeffer
- Salz
- 250 g Fladenbrot

Zubereitung

Die Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Die geraspelte Gurke unter den Joghurt heben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Öl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu Fladenbrot reichen.

Pro Person:

433 kcal (1812 kJ); 9,4 g Eiweiß; 25,7 g Fett; 41,1 g Kohlenhydrate; 3,4 BE.

Überbackene Auberginen mit Tomaten

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 750 g Auberginen
- Salz
- Mehl
- 1/2 Tasse natives Olivenöl extra (z. B. von Brändle)
- 1 Packung (500 g) passierte Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

Eine flache, 1 1/2 bis 2 l fassende feuerfeste Form mit Öl einreiben. Die Aubergine schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf beiden Seiten mit Salz bestreuen und auf eine Platte oder ein Brett legen. Nach 20 bis 30 Minuten mit Küchenkrepp abtrocknen. Jede Scheibe in Mehl tauchen und die überflüssige Menge abschütteln.

In einer schweren, 25 bis 30 cm großen Pfanne einen Teil des Öls erhitzen. Jeweils einen Teil der Auberginenscheiben darin bräunen. Wenn das Öl einkochen sollte, weiteres hinzufügen. Die gebräunten Auberginen jeweils zum Abtropfen auf frisches Küchenkrepp legen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Ofen auf 200° C vorwärmen.

Jetzt die Tomatensauce 1 cm hoch in die feuerfeste, geölte Form gießen. Die abgetropften Auberginenscheiben darauf legen, eine Schicht Mozzarellascheiben darüber legen und mit einem Teil des geriebenen Parmesans bestreuen. Den Vorgang 1 oder 2 mal wiederholen (je nach Fassungsvermögen der Backform), wobei man beachten muss, dass die oberste Schicht aus Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan besteht.

Die Form gut mit einer Alufolie zudecken und in der Mitte des Backofens 20 Minuten backen. Die Folie entfernen und unbedeckt weitere 10 Minuten backen.

Pro Person:

450 kcal (1882 kJ); 25,0 g Eiweiß; 33,9 g Fett; 10,6 g Kohlenhydrate; 0,9 BE.

Überbackene Fleischtomaten mit Hörnchen-Füllung

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Hörnchennudeln (z.B. Birkel's No. 1 Hörnchen)
- 8 Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL RÖL
- 1 kleine Dose Mais
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Fett zum Einfetten
- 200 g Feta-Käse
- 1 Flasche Original Kanne Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Hörnchen nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Fleischtomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und umgedreht abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, Zucchini putzen, waschen, beides würfeln und im erhitzten Öl circa 5 Minuten dünsten. Hörnchen, Mais und Petersilie zugeben und pikant abschmecken.

Die Masse in die Fleischtomaten geben und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Feta-Käse würfeln und über die Tomaten streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 3) circa 25 Minuten backen. Dazu Kanne Brottrunk® mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

Pro Person:

508 kcal (2125 kJ); 21,7 g Eiweiß; 19,7 g Fett; 59,8 g Kohlenhydrate; 5,0 BE.

Überbackene Nudeln mit Kürbis-Zucchini-Paprika-Gemüse

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Nudelnester (z. B. von 3 GLOCKEN)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Kürbis
- 200 g Zucchini
- 200 g rote Paprikaschote
- Meersalz
- Pfeffer
- Knoblauch
- 200 g Reibekäse

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel abziehen, würfeln und in 3 EL Öl andünsten. Das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, zugeben und 5 Minuten mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Den Reibekäse bis auf einen kleinen Rest mit dem Gemüse mischen und das Ganze unter die Nudeln heben. Alles in eine große Auflaufform geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C 10 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.

Pro Person:

502 kcal (2101 kJ); 21,2 g Eiweiß; 22,7 g Fett; 52,9 g Kohlenhydrate; 4,4 BE.

Überbackene Tomaten mit Feta-Füllung

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 12 Partytomaten
- 100 g Feta
- 100 g Schmand
- 1 Eigelb
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Knoblauchzehe
- Thymian

Zubereitung

Tomaten halbieren und mit dem Löffel aushöhlen. Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit Schmand, Eigelb und Zitronensaft glatt rühren. Die Knoblauchzehe zerdrücken und die Fetacreme mit Knoblauch und Thymian würzen. Die Fetacreme in die Tomaten füllen und bei 200° C 8-10 Minuten überbacken.

Pro Person:

154 kcal (644 kJ); 6,7 g Eiweiß; 12,2 g Fett; 3,9 g Kohlenhydrate; 0,3 BE.

Vegetarischer Grillspieß mit Tofu

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(ergibt 8 Spieße für 4 Personen)

- 300 g Tofu
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 8 Partytomaten
- 6 EL Öl
- Chinagewürz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Tofu in 16 Würfel schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in 4-5 cm lange Stücke, Fenchel in 8 mundgerechte Stücke schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.

Alles abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Mit Chinagewürz, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dazu schmeckt ein feuriger Paprika-Tomatendip.

Pro Person:

194 kcal (812 kJ); 11,3 g Eiweiß; 13,5 g Fett; 6,0 g Kohlenhydrate; 0,5 BE.

Vegetarisches Bio-Weihnachts-Menü

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!



Warmer Ziegenfrischkäse auf Salaten mit Kernöl-Vinaigrette

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 1 kleiner Kopf Endivien-Salat
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- einige Radieschen
- 2 Zwiebeln
- 100 g Sprossenmischung (Rettich-, Mungbohnen-, Alfalfasprossen)
- 125 g Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Rapskernöl
- 6 kleine Ziegenfrischkäse à 30 g
- 2 EL Weinessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Radieschen putzen, waschen und vierteln, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit Sprossen bestreuen. Baguette schräg in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

3 EL Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz andünsten, die Brotscheiben zugeben und von beiden Seiten schön knusprig rösten. Die Ziegenkäse in der Mikrowelle oder im Backofen leicht erwärmen und auf dem Salat anrichten. Mit Öl und Weinessig beträufeln und mit dem gerösteten Knoblauchbrot servieren.

Pro Person:

248 kcal (1038 kJ); 9,9 g Eiweiß; 16,9 g Fett; 13,9 g Kohlenhydrate; 1,1 BE.



Gefüllter Gemüsestrudel mit Mozzarella

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 200 g Weizenmehl
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 125 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Broccoli
- 3 Möhren
- 200 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Butter
- 125 g Mozzarella
- 2 Eier
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und diesen 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchstange ganz lassen, die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ganz fein würfeln. Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden, Broccoliröschen halbieren, Möhren grob raspeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie fein wiegen.

Das Gemüse in der Butter kurz andünsten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mozzarella in feine Würfel schneiden. Eier, Crème fraîche, Mozzarella und Semmelbrösel verrühren, zu dem Gemüse geben und damit leicht vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen.

Den Strudelteig auf einem mit Mehl bestäubtem Tuch circa 30 x 40 cm groß ausrollen. Die Gemüsemasse darauf verteilen, dabei die Lauchstange in die Mitte legen. Den Teig mit dem Tuch aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Bei 180° C ca. 40 Minuten backen.

Pro Person:

396 kcal (1658 kJ); 16,2 g Eiweiß; 21,7 g Fett; 33,8 g Kohlenhydrate; 2,8 BE.

Gebratene Früchte mit Honig

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 1/2 Ananas
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 1 EL Pistazien
- 4 EL Butter
- 3 EL Manuka-Honig (MGO 100+, gibt's im Reformhaus)

Zubereitung

Ananas schälen, in Scheiben schneiden und das harte Mittelstück ausstechen. Bananen schälen, in jeweils 3 Stücke schneiden und diese längs halbieren. Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die Pistazien fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Früchte von allen Seiten schön anbraten, dabei mit Manuka-Honig beträufeln. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.

Pro Person:

198 kcal (828 kJ); 1,8 g Eiweiß; 8,6 g Fett; 27,3 g Kohlenhydrate; 2,3 BE.



Gesamt pro Person:

841 kcal (3519 kJ); 24,1 g Eiweiß; 48,8 g Fett; 75,0 g Kohlenhydrate; 6,3 BE.

Vegetarisches Chili

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Packung Soja-Kost Hackfleisch-Mix
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Chilischoten
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dose Kidney-Bohnen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 3 EL Ketchup

Zubereitung

Hackfleisch-Mix nach Packungsaufschrift zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Chilischoten in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.

Mit passierten Tomaten ablöschen, den eingeweichten Hackfleisch-Mix sowie Mais und Kidney-Bohnen zugeben und 5 Minuten köcheln. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Ketchup abrunden. Dazu schmecken Taco-Chips.

Pro Person:

277 kcal (1159 kJ); 21,4 g Eiweiß; 4,5 g Fett; 37,1 g Kohlenhydrate; 3,1 BE.

Vegetarisches vom Grill

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 8-10 Personen)

- 4 große Kartoffeln (à 200 g)
- 4 frische Maiskolben
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 Bataten (Süßkartoffeln)
- 4 Fenchelknollen
- 4 Tomaten
- 4 Zucchini
- 150 g Champignons
- 5 EL Olivenöl zum Bestreichen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- fein gewiegte Petersilie
- 250 g saure Sahne
- 2-3 EL fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- Zitronensaft

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, bürsten, gut abtrocknen und in Alufolie einwickeln. Die Folienkartoffeln am seitlichen Rand in die Glut legen und etwa 30-35 Minuten garen lassen. Die Maiskolben waschen, putzen und etwa 10 Minuten - ohne Salz! - vorkochen.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse waschen und putzen. Das gesamte Gemüse gut abtrocknen. Paprikaschoten in Stücke oder Ringe schneiden. Die Bataten schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden. Die Zucchini längs halbieren. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit Olivenöl Limone bepinseln und unter mehrmaligem Wenden auf dem Rost grillen. Dabei die Pilzscheiben etwa 5 Minuten garen, das restliche Gemüse etwa 8-10 Minuten. Nach dem Grillen die Tomaten, die Maiskolben und die Pilze salzen und pfeffern.

Die Maiskolben, Fenchelknollen, Champignonscheiben und Zucchinihälften mit fein gewiegter Petersilie bestreuen und servieren. Saure Sahne mit fein gehackten Kräutern cremig rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Folienkartoffeln aus der Glut holen und die Alufolie vorsichtig öffnen. Die Kartoffeln oben der Länge nach einschneiden und mit einem Klacks Kräutercreme garniert servieren.

Bei 8 Personen pro Person:

297 kcal (1243 kJ); 10,4 g Eiweiß; 8,8 g Fett; 42,6 g Kohlenhydrate; 3,6 BE.

Vollwert-Müsli mit Früchten

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 1 Person)

- 1/2 Apfel
- 1/2 Birne
- einige helle und dunkle Weintrauben
- 50 g kernige Haferflocken
- 1 EL gehackte Haselnusskerne
- 1 EL Honig
- 150 g Joghurt

Zubereitung

Das Obst waschen und abtropfen lassen. Apfel und Birne halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Den Apfel in kleine Schnitze, die Birne in Scheiben schneiden.

Die dunklen Trauben halbieren, dabei die Kerne entfernen. Die kernigen Haferflocken in einen tiefen Teller geben, das Obst und die Haselnusskerne darauf verteilen und mit Honig süßen. Den Joghurt cremig rühren und über das Müsli gießen.

Pro Person:

501 kcal (2096 kJ); 12,8 g Eiweiß; 15,6 g Fett; 75,3 g Kohlenhydrate; 6,3 BE.

Warmer Nudelsalat mit Balsamicodressing

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 200 g Spiralnudeln
- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 9 EL Rapskernöl
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Aceto Balsamico

Zubereitung

Nudeln kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Fenchel in Scheiben, Paprika in Stücke, Zucchini in halbe Scheiben, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. 3 EL Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch 3-4 Minuten darin andünsten.

Kräftig mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Aceto Balsamico löschen. Die Nudeln unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Den warmen Nudelsalat auf Tellern anrichten. Aus Salz, Pfeffer, dem restlichen Aceto Balsamico und dem Öl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln. Dazu schmeckt ein leichter Rosè.

Pro Person:

429 kcal (1796 kJ); 9,3 g Eiweiß; 23,6 g Fett; 44,2 g Kohlenhydrate; 3,7 BE.

Weihnachtsmenü vegetarisch mit gefülltem Gemüsestrudel

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!



Warmer Ziegenfrischkäse auf Salaten mit Vinaigrette

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 1 kleiner Kopf Endivien-Salat
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- einige Radieschen
- 2 Zwiebeln
- 125 g Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 6 kleine Ziegenfrischkäse à 30 g
- 1 EL Weinessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Radieschen putzen, waschen und vierteln, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten. Baguette schräg in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz andünsten, die Brotscheiben zugeben und von beiden Seiten schön knusprig rösten.

Den Ziegenkäse in der Mikrowelle oder im Backofen leicht erwärmen und auf dem Salat anrichten. Aus Weinessig und dem restlichen Öl eine Vinaigrette bereiten. Den Salat damit beträufeln und mit dem gerösteten Knoblauchbrot servieren.

Pro Person:

208kcal (871 kJ); 8,9 g Eiweiß; 13,4 g Fett; 12,9 g Kohlenhydrate; 1,1 BE.



Gefüllter Gemüsestrudel mit Mozzarella

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 200 g Weizenmehl
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 125 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Broccoli
- 3 Möhren
- 200 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Butter
- 125 g Mozzarella
- 2 Eier
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und diesen 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchstange ganz lassen, die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ganz fein würfeln. Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden, Broccoliröschen halbieren, Möhren grob raspeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie fein wiegen.

Das Gemüse in der Butter kurz andünsten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mozzarella in feine Würfel schneiden. Eier, Crème fraîche, Mozzarella und Semmelbrösel verrühren, zu dem Gemüse geben und damit leicht vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen.

Den Strudelteig auf einem mit Mehl bestäubtem Tuch circa 30 x 40 cm groß ausrollen. Die Gemüsemasse darauf verteilen, dabei die Lauchstange in die Mitte legen. Den Teig mit dem Tuch aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Bei 180° C ca. 40 Minuten backen.

Pro Person:

396 kcal (1658 kJ); 16,2 g Eiweiß; 21,7 g Fett; 33,8 g Kohlenhydrate; 2,8 BE.



Gebratene Früchte mit Honig

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 1/2 Ananas
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 1 EL Pistazien
- 4 EL Butter
- 3 EL Manuka-Honig (MGO 100+, gibt's im Reformhaus)

Zubereitung

Ananas schälen, in Scheiben schneiden und das harte Mittelstück ausstechen. Bananen schälen, in jeweils 3 Stücke schneiden und diese längs halbieren. Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die Pistazien fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Früchte von allen Seiten schön anbraten, dabei mit Manuka-Honig beträufeln. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.

Pro Person:

198 kcal (828 kJ); 1,8 g Eiweiß; 8,6 g Fett; 27,3 g Kohlenhydrate; 2,3 BE.



Gesamt pro Person:

802 kcal (3357 kJ); 26,9 g Eiweiß; 43,7 g Fett; 74,0 g Kohlenhydrate; 6,2 BE

Welloni-Pfanne

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g Welloni (z. B. Birkel's No. 1)
- 150 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 1/8 l Olivenöl
- 3 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Paprikapulver

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und abtropfen lassen. Tomaten würfeln, Chilischoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, hacken und alles im erhitzten Olivenöl andünsten. Nudeln dazugeben, kurz schwenken, Petersilie untermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Nach Wunsch mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Person:

848 kcal (3546 kJ); 17,6 g Eiweiß; 44,6 g Fett; 88,7 g Kohlenhydrate; 7,4 BE.

Wok-Gemüse mit Tofu

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Reis
- 100 g Champignons
- 2 Karotten
- 100 g Lauch
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Chilischoten
- 3 rote Zwiebeln
- einige Blatt Spitzkohl oder Chinakohl
- 100 g Soja-Sprossen (aus Glas oder Dose)
- 100 g Zuckerschoten
- 400 g Tofu
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 4 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sherry
- 1 TL Zucker
- Chinagewürz
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1-2 TL Weizenstärke

Zubereitung

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Champignons vierteln, Karotten in Stifte, Lauch in Ringe, Paprikaschote in Stücke, Chilischoten in dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Zwiebeln abziehen und in Stücke schneiden. Die Spitzkohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sojasprossen abtropfen lassen. Den Tofu in 2-3 cm große Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einer Wok-Pfanne erhitzen und darin das Gemüse unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Minuten Zuckerschoten, Sojasprossen, Kohl, Ingwer und den Tofu zugeben.

Sojasauce und Sherry angießen, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke mit Wasser anrühren und zugeben, die Sauce aufkochen und nachwürzen. Mit dem Reis servieren.

Pro Person:

534 kcal (2235 kJ); 24,2 g Eiweiß; 18,7 g Fett; 63,8 g Kohlenhydrate; 5,3 BE.

Überbackene Kartoffeln mit Mozzarella

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln (8 große)
- 2 Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 250 g Zottarella-Rolle Classic (à 250 g)
- Petersilie
- schwarzer Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich bürsten und abwaschen, Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln circa 30 Minuten darin weich garen. Inzwischen Gemüse und Petersilie putzen. Tomaten, Paprika und Zottarella fein würfeln. Die Petersilie fein wiegen. Zutaten miteinander vermengen und mit Pfeffer und Muskat würzen.

Die fertigen Kartoffeln abgießen, die obere Hälfte abschneiden und mit einem Löffel vorsichtig etwas aushöhlen. Mit dem Gemüse-Zottarella-Gemisch füllen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse zerläuft.

Pro Person:

426 kcal (1781 kJ); 21,1 g Eiweiß; 10,7 g Fett; 61,6 g Kohlenhydrate; 5,1 BE.

Vegetarisches vom Grill

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 8-10 Personen)

- 4 große Kartoffeln (à 200 g)
- 4 frische Maiskolben
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 Bataten (Süßkartoffeln)
- 4 Fenchelknollen
- 4 Tomaten
- 4 Zucchini
- 150 g Champignons
- 5 EL Olivenöl zum Bestreichen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- fein gewiegte Petersilie
- 250 g saure Sahne
- 2-3 EL fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- Zitronensaft

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, bürsten, gut abtrocknen und in Alufolie einwickeln. Die Folienkartoffeln am seitlichen Rand in die Glut legen und etwa 30-35 Minuten garen lassen. Die Maiskolben waschen, putzen und etwa 10 Minuten - ohne Salz! - vorkochen.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse waschen und putzen. Das gesamte Gemüse gut abtrocknen. Paprikaschoten in Stücke oder Ringe schneiden. Die Bataten schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden. Die Zucchini längs halbieren. Die Champignons in Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit Olivenöl Limone bepinseln und unter mehrmaligem Wenden auf dem Rost grillen. Dabei die Pilzscheiben etwa 5 Minuten garen, das restliche Gemüse etwa 8-10 Minuten. Nach dem Grillen die Tomaten, die Maiskolben und die Pilze salzen und pfeffern.

Die Maiskolben, Fenchelknollen, Champignonscheiben und Zucchinihälften mit fein gewiegter Petersilie bestreuen und servieren. Saure Sahne mit fein gehackten Kräutern cremig rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Folienkartoffeln aus der Glut holen und die Alufolie vorsichtig öffnen. Die Kartoffeln oben der Länge nach einschneiden und mit einem Klacks Kräutercreme garniert servieren.

Bei 8 Personen pro Person:

297 kcal (1243 kJ); 10,4 g Eiweiß; 8,8 g Fett; 42,6 g Kohlenhydrate; 3,6 BE.

Zimt-Pfannkuchen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 Eier
- 0,5 l Vollmilch
- 40 g Fruchtzucker
- 1/2 TL Meersalz
- 1/2 TL Zimt
- 250 g Mehl
- 5 EL Rapskernöl
- 200 g Kompott oder Fruchtaufstrich
- 20 g fein gemahlene Pistazien

Zubereitung

Eier verquirlen, Milch, Fruchtzucker, Meersalz und Zimt zugeben. Das Mehl sieben und klumpenfrei unterrühren, bis der Pfannkuchenteig schön glatt ist. Pro Pfannkuchen 1 TL Rapskernöl in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Eine Schöpfkelle mit Teig zugeben und den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Nacheinander alle Pfannkuchen ausbacken und warm stellen. Die einzelnen Pfannkuchen mit 1-2 EL Kompott bestreichen, einrollen und mit fein gemahlenden Pistazien bestreut servieren.

Pro Person:

628 kcal (2634 kJ); 19,7 g Eiweiß; 27,3 g Fett; 75,0 g Kohlenhydrate; 6,3 BE

Zottarella-Tomaten-Crostini

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 400 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL fein geschnittene Kräuter (Thymian, Oregano, Basilikum)
- 5 EL Olivenöl
- 16 Scheiben Ciabatta
- 1 Zottarella Rolle mit Basilikum (250 g)
- Thymianblättchen
- Oreganoblättchen

Zubereitung

Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Kapern in ein Sieb geben und kalt abwaschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten mit Zwiebeln, Knoblauch, Kapern, Salz, Pfeffer, Kräuter und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen.

Die Brotscheiben auf ein Blech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 5 Minuten nach Sicht rösten, anschließend abkühlen lassen. Den Zottarella gut abtropfen lassen, in 16 Scheiben schneiden.

Die Zottarellascheiben auf die gerösteten Brotscheiben legen. Die Tomatenmischung gleichmäßig darauf verteilen. Mit Kräuterblättchen garnieren.

Pro Person:

394 kcal (1649 kJ); 15,6 g Eiweiß; 25,8 g Fett; 24,8 g Kohlenhydrate; 2,1 BE.

Zucchini-Auflauf

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 8 kleine Zucchini (ca. 1000 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 150 g Butterkäse
- 8 Eier
- 0,2 l Schlagsahne
- 75 g Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Oregano
- 40 g Butter

Zubereitung

Die Zucchini waschen und putzen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, in dem erhitzten Öl andünsten, die Zucchini-scheiben zugeben und etwas mitdünsten. Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und die Zucchini-scheiben darin ziegelförmig einschichten.

Den Butterkäse reiben, mit Eiern, Sahne und Paniermehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen. Die Käse-Sahnesauce über die Zucchini gießen. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 225° C im vorgeheizten Backofen circa 15-20 Minuten überbacken.

Pro Person:

682 kcal (2855 kJ); 28,7 g Eiweiß; 52,8 g Fett; 22,6 g Kohlenhydrate; 1,9 BE.

Zwetschgenravioli/Pflaumenravioli mit Kartoffelteig

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1/2 kg Pflaumen bzw. Zwetschgen
- 1 EL Zwetschgenschnaps
- 1/2 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 70 g Butter
- 1 Prise Salz
- Puderzucker, Zimt

Zubereitung

Die gekochten und abgekühlten Kartoffeln reiben oder pressen und mit Mehl, Ei und Salz vermischen. Zu einem Teig verarbeiten. Mit dem Nudelholz ausrollen und mit Hilfe eines Glases Kreise ausschneiden.

Pflaumen oder Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Früchte anschließend würfeln und in einem kleinen Topf mit etwas Wasser dünsten. Bei Belieben einen Esslöffel Zwetschgenschnaps dazugeben. Auf jeden Teigkreis etwas Fruchtmasse geben, zusammenklappen und den Rand gut andrücken. Damit der Rand besser hält, vor dem Zusammenfalten mit etwas Eigelb bestreichen.

Die Ravioli vorsichtig in siedendes Salzwasser geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, über die Ravioli geben sowie mit Zimt und Puderzucker bestreuen.

Pro Person:

546 kcal (2280 kJ); 14 g Eiweiß; 20 g Fett; 66,3 g Kohlenhydrate; 5,5 BE.

Zwiebelsuppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen [Hinweise](#) zu den Rezepten!

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1/2 Glas trockener Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Fleischbrühe
- 100 g geriebener Bergkäse (50% F.i.Tr)
- weißer Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 150 g Schmand oder extra saure Sahne
- 2 Scheiben Toastbrot
- Schnittlauchröllchen
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- Mineralwasser

Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dabei gelegentlich durchrühren. Dann mit Wein ablöschen, die Knoblauchzehe hineindrücken und mit der Brühe auffüllen.

Die Suppe zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren, den Bergkäse hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Suppe mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und einige Minuten ziehen lassen. Den Schmand cremig rühren und unterziehen. Toastbrot rösten, würfeln und bei Tisch auf die Suppe geben. Die Zwiebelsuppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person:

408 kcal (1707 kJ); 11,9 g Eiweiß; 31,5 g Fett; 16,3 g Kohlenhydrate; 1,4 BE.