Käse-Nudelsalat mit Avocado

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 250 g Mini-Maccaroni (z. B. 3 GLOCKEN)
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Avocado
- 1 Zitrone
- 1 hart gekochtes Ei
- 1 Tomate
- 125 g Camembert
- 75 g Kräuter-Crème fraîche
- 2 EL Milch
- 1 TL Zucker
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 Scheiben Saftschinken (ca. 125 g)
- 50 g Meerrettich-Quark

Zubereitung

Mini-Maccaroni in reichlich Salzwasser mit Öl "al dente" kochen, abgießen, kalt abbrausen und auskühlen lassen. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und auf vier Teller verteilen. Tomate halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Das Ei grob hacken. Camembert in kleine Stücke schneiden.

Tomatenwürfel, Nudeln und Camembert mischen und auf die vier Teller verteilen. Mit gehacktem Ei bestreuen. Kräuter Crème fraîche mit Milch cremig rühren, mit Zitrone, Zucker, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gut durchziehen lassen. Schinkenscheiben zu Tüten formen, auf den Salat geben und den Meerrettich-Quark mit dem Spritzbeutel einfüllen.

Pro Person:
601 kcal (2514 kJ); 27,5 g Eiweiß; 31,0 g Fett; 53,0 g Kohlenhydrate; 4,4 BE.

Käsesalat "Alter Schwede"

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Apfel
- 2 Scheiben Alter Schwede
- 1/2 kleine Möhre
- 2 Walnusshälften
- 25 g Feta
- 50 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke, die Apfelhälfte in Spalten, die Möhre in Stifte, die Käsescheiben in Streifen schneiden, die Walnussüsse grob hacken.

Sellerie mit Grün, Äpfel, Möhren und Käse auf einem Teller anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit saurer Sahne cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben.

Pro Person:
348 kcal (1456 kJ); 16,3 g Eiweiß; 24,5 g Fett; 14,0 g Kohlenhydrate; 1,2 BE.

Karibischer Reiseintopf

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen/ohne tierisches Eiweiß, milch-, eifrei)

- 2 kleine reife Mangos
- 175 g Möhren
- 2 EL Erdnussöl
- 100 g Wildreismischung
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz (z. B. Meersalz + plus von Brecht)
- 150 g Erbsen (TK)
- 2 TL Karibik-Gewürzmischung (Reformhaus)
- 1 TL Grill-Gewürzsalz (z. B. von Brecht)
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Mangos schälen und in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und in circa 2 cm lange Streifen schneiden. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Möhren und Wildreismischung darin andünsten, dann die Mangowürfel zugeben und mit Kokosmilch und Wasser ablöschen.

Salz zugeben, umrühren und bei geschlossenem Deckel circa 25 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen zugeben, noch 3 Minuten mitgaren. Mit Gewürzen abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Person:
256 kcal (1070 kJ); 5,2 g Eiweiß; 6,9 g Fett; 43,1 g Kohlenhydrate; 3,6 BE.

Kartoffel-Auflauf mit Tomaten und Zucchini

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1000 g Kartoffeln
- 250 g Zucchini
- 2 Fleischtomaten
- 1 EL Butter
- 2 Eier
- 0,15 l Kaffeesahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 50 g Reibekäse
- 0,8 l Gemüsesaft
- 80 ml Artischockensaft (z. B. von Schoenenberger)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, 20 Minuten in wenig Salzwasser vorkochen, anschließend in Scheiben schneiden. Zucchini und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form buttern und das Gemüse darin schichten. Die Eier mit der Kaffeesahne verquirlen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Reibekäse zugeben.

Die Masse über das Gemüse verteilen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten bei 200° C überbacken. Dazu Gemüsesaft mit Artischockensaft (gut für Verdauung und Immunsystem) gemixt trinken.

Pro Person:
359 kcal (1503 kJ); 15,8 g Eiweiß; 13,5 g Fett; 40,9 g Kohlenhydrate; 3,4 BE.

Kartoffel-Käse-Auflauf

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1000 g Kartoffeln
- 2 kleine Stangen Lauch
- 4 kleine Möhren
- 1 EL Rapskernöl
- 200 g Schmelzkäse
- 5 EL Sahne
- 1 Flasche Original Kanne Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, einige Minuten kochen, abtropfen lassen. Lauch in Ringe schneiden, Möhren grob raspeln. Das Gemüse einige Minuten blanchieren.

Kartoffeln und Gemüse in eine mit Öl ausgepinselte Form schichten. Schmelzkäse mit Sahne gut verquirlen und darüber gießen. Circa 15-20 Minuten überbacken. Dazu Kanne Brottrunk (gut für Verdauung und Immunsystem) trinken.

Pro Person:
504 kcal (2109 kJ); 14,8 g Eiweiß; 29,8 g Fett; 42,6 g Kohlenhydrate; 3,5 BE.

Kartoffel-Kürbis-Schaumsuppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Kürbisfleisch
- 60 g Knollensellerie
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond
- 0,2 l Schlagsahne
- 4 EL Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Kerbelblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln, das Kürbisfleisch grob zerkleinern. Die Sellerieknolle schälen und würfeln. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken, die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Das Gemüse in Rapsöl anrösten, anschließend die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, 2 EL Kürbiskernöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Schlagsahne unterheben, die Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen und nochmals

abschmecken. Die Suppe in Suppentassen füllen, etwas Kürbiskernöl darüber geben und mit Kerbelblättchen garniert servieren.

Pro Person:
371 kcal (1553 kJ); 4,3 g Eiweiß; 31,1 g Fett; 17,5 g Kohlenhydrate; 1,5 BE.

Kartoffel-Lauch-Gratin

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 750 g vorgekochte Kartoffeln
- 150 g Lauch, geputzt und gewaschen, und circa 10 Minuten gekocht
- 150 g extra saure Sahne
- 50 g Milch
- 1 Ei
- 50 g geriebener Emmentaler
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskat
- Butter zum Ausstreichen der Form
- Matetee (z.B. Bad Heilbrunner Guarana Matetee)

Zubereitung

Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine gebutterte Form legen. Lauch längs halbieren und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Kartoffeln legen. Saure Sahne mit dem Ei und der Milch gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den geriebenen Emmentaler zugeben und die Masse über die Kartoffeln gießen. Bei 220° C im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Guarana Matetee.

Pro Person:
421 kcal (1763 kJ); 16,8 g Eiweiß; 24,1 g Fett; 33,2 g Kohlenhydrate; 2,8 BE.

Kartoffel-Lauch-Suppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 50 g Soja-Flocken (z. B. von Hensel)
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Stange Lauch (Porree)
- 2 EL Sojaöl
- 1/4 l Brühe
- 200 ml Sahne
- 1 große Kartoffel
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Muskat

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und waschen. Beides in feine Ringe schneiden und in einem Topf in heißem Sojaöl glasig dünsten. Brühe und 150 ml Sahne zugeben.

Die Kartoffel schälen, waschen, fein würfeln und zugeben. Alles circa 10 Minuten kochen. Im Mixer oder mit dem Rührstab pürieren und die Soja-Flocken unterrühren. Mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat abschmecken. Die restliche Sahne schlagen und unter die Suppe heben und diese mit einigen Gemüsestreifen garniert servieren.

Pro Person:
295 kcal (1234 kJ); 4,8 g Eiweiß; 24,0 g Fett; 14,5 g Kohlenhydrate; 1,2 BE.

Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1000 g Kartoffeln
- 3-4 Zucchini (ca. 600 g)
- 500 g Tomaten
- 1 EL Butter
- 4 Eier
- 0,1 l Milch
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskat
- 100 g Zott Allgäutaler

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in wenig Salzwasser circa 15 Minuten vorgaren. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden. Zucchini der Länge nach in mehrere Scheiben schneiden, die Tomaten achteln.

Das Gemüse in einer gebutterten, feuerfesten Form schichtweise anordnen. Milch, Salz, Pfeffer und Muskat mit dem Ei verquirlen, über das Gemüse gießen. Den Allgäutaler reiben, den Auflauf damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 15-20 Minuten überbacken.

Pro Person:
404 kcal (1.690 kJ); 22,8 g Eiweiß; 13,4 g Fett; 50,6 g Kohlenhydrate; 4,2 BE

Kartoffelpuffer mit Kräuter-Creme

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kg rohe Kartoffeln
- 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 5-6 EL Mehl
- Salz
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 125 g Sahne Frischkäse
- 125 g Schmand oder extra saure Sahne
- 5 EL Milch
- 2-3 EL feingewiegte Kräuter
- Salz
- weißer Pfeffer
- 100 g Königs-Crevetten (ca. 10 Stück à 10 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Glas Keta-Kaviar (ca. 50 g)
- Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffeln schälen, mit der Zwiebel fein reiben und etwas abtropfen lassen. Mehl und Salz einarbeiten. 4 EL Sonnenblumenöl zum Braten in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander je zwei Esslöffel der Kartoffelmasse hineingeben, etwas flachdrücken und von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Frischkäse mit Schmand und Milch cremig rühren und die feingewiegten Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Öl erhitzen und

den Knoblauch zugeben, Königs-Crevetten (Garnelen) in 2 EL heißem Sonnenblumenöl von beiden Seiten je 1 Minute heiß anbraten.

Die Kartoffelpuffer mit dem Frischkäse bestreichen und je nach Geschmack mit Keta-Kaviar, Königs-Crevetten oder gehacktem Schnittlauch servieren.

Pro Person:
613 kcal (2565 kJ); 19,8 g Eiweiß; 33,8 g Fett; 53,9 g Kohlenhydrate; 4,5 BE.

Kartoffelpuffer mit Schnittlauch-Quark

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1000 g rohe Kartoffel
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 1/2 TL Salz
- Muskat
- 8 EL Olivenöl
- 500 g Magerquark
- 1/2 TL Kümmel
- 1 geriebene Zwiebel
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, grob reiben, in ein Haarsieb geben und gut ausdrücken, das austretende Kartoffelwasser abgießen. Ei, Mehl und Salz unter die geriebenen Kartoffeln mischen, mit Muskat würzen. Aus dem Teig flache Puffer formen und in reichlich heißem Olivenöl schön knusprig ausbacken.

Den Quark mit 2 EL Öl cremig rühren, Kümmel, Zwiebel und Schnittlauchröllchen unterheben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Kartoffelpuffer mit Schnittlauchquark servieren.

Pro Person:
503 kcal (2105 kJ); 24,7 g Eiweiß; 22,3 g Fett; 49,8 g Kohlenhydrate; 4,2 BE.

Kartoffelsalat mit Endivien

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1000 g Kartoffeln (möglichst festkochend)
- 1/2 Kopf Endiviensalat
- 2 Zwiebeln
- 1/8 l Rapskernöl Kräuter Dressing
- roter Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Den Endiviensalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben, Rapskernöl Kräuter Dressing unterheben und 20 Minuten durchziehen lassen. Endivienstreifen und Zwiebelringe unterheben und mit grob geschrotetem roten Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person:
283 kcal (1185 kJ); 6,0 g Eiweiß; 10,0 g Fett; 40,6 g Kohlenhydrate; 3,4 BE.

Kartoffelschaumsuppe mit Trüffelöl

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 300 g Kartoffeln
- 100 g Lauch
- 60 g Knollensellerie
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Traubenkernöl
- 600 ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond
- 0,2 l Schlagsahne
- 4 EL Trüffelöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Kerbelblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln, Lauch putzen und waschen, die äußeren Blätter entfernen und in Ringe schneiden. Die Sellerieknolle schälen und würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse in Traubenkernöl anrösten, anschließend die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, das Trüffelöl zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Schlagsahne unterheben, die Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen und nochmals abschmecken. Mit Kerbelblättchen garniert servieren.

Pro Person:
365 kcal (1528 kJ); 4,3 g Eiweiß; 31,2 g Fett; 16,0 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

zuletzt bearbeitet:

Knackiger Sommersalat

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 Kopf Friséesalat
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Tomaten
- 60 g Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 0,1 l Öl
- 4 EL Essig
- Salz
- Zucker
- Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse putzen und waschen. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen, die Radieschen, Salatgurke, Champignons und Paprika in Scheiben, die Möhre in feine Stifte, die Frühlingszwiebeln in circa 2 cm lange Stücke schneiden. Zwei Tomaten achteln, die anderen in Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einer großen Salatschüssel anrichten. Baguette in dünne Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und auspressen. 3 EL Öl in einer

Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben und die Baguettestücke in dem Knoblauchöl knusprig anrösten.

Aus dem restlichen Öl, dem Essig, Salz, Zucker und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Den Salat mit den Knoblauchcroutons anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Pro Person:
311 kcal (1301 kJ); 5,4 g Eiweiß; 25,8 g Fett; 14,5 g Kohlenhydrate; 1,2 BE.

Knoblauchsüppchen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 0,75 l Wasser
- 1 Würfel Klare Gemüsebrühe
- 200 g saure Sahne
- 1-2 EL Weizenstärke
- 1 Scheibe Weißbrot
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und in heißem Öl dünsten. Wasser aufgießen, den Suppenwürfel zugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Saure Sahne cremig rühren und unterheben. Weizenstärke mit etwas Wasser lösen und die Suppe damit binden. Nochmals kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen. Inzwischen das Brot toasten und in Würfel schneiden. Die Suppe mit Wein abschmecken, mit Brotwürfeln und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Person:
116 kcal (485 kJ); 3,1 g Eiweiß; 7,0 g Fett; 10,0 g Kohlenhydrate; 0,8 BE.

Knusprige Polentascheiben mit Peperonata und Pfefferminz-Joghurt-Dip

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

Für den Polentakuchen:

- 100 g Instant-Polenta
- 300 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1 EL frischer Thymian
- 1 EL frischer Basilikum
- 10 g Mehl

Für die Peperonata:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 ml Olivenöl
- 15 ml Sherry-Essig
- 2 Basilikumzweige
- 2 kleine Lorbeerblätter

Für den Joghurt-Dip:

- 80 g griechischer Joghurt oder Sahnejoghurt
- 40 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Minzezweige

- Saft einer halben Limette
- Salz

Zubereitung

Für den Polentateig Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne zum Kochen bringen. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen, durch eine Presse drücken und zugeben. Die Polenta unterrühren, bis sich die Flüssigkeit verdickt. Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten kochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Zitrone entsaften und die Schale mit einer Zester-Reibe abreiben. Den Parmesan fein reiben, die Kräuter hacken. Alles an die Polenta geben, gut umrühren und die Masse wieder erhitzen, abschmecken und nachwürzen. Die Polenta etwas abkühlen lassen. Eine Platte mit Frischhaltefolie belegen, die Polentamischung daumendick auftragen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

Anschließend 8 gleichgroße Quadrate aus der Polenta schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und 2 EL Olivenöl hinzufügen. Das Mehl mit Pfeffer und Salz würzen, die Polentascheiben damit bestäuben und in dem heißen Öl goldbraun anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200° C 5 Minuten fertig backen.

Für die Peperonata die Paprikaschoten halbieren, die weißen Scheidewände und die Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Paprika hinzufügen und bei mittlerer Hitze langsam anbraten und weich werden lassen. Würzen. Nach einigen Minuten die restliche Paprika. Wenn diese weich sind, das restliche Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeerblätter hinzufügen. Langsam köcheln bis auch die Zwiebeln weich sind.

Die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen, den Deckel auf die Pfanne legen und die Peperonata 25 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren und sichergehen, dass nichts anbrennt. Danach den Sherry-Essig hinzufügen und ohne Deckel einkochen lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Die Soße sollte die Peperonata leicht überdecken. Anschließend die Paprikamischung gut abkühlen lassen, die Lorbeerblätter entfernen. Basilikum grob hacken und vor dem Servieren über die Peperonata streuen.

Für den Joghurt-Dip die Salatgurke fein reiben, die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Die Minze fein hacken und die Limette entsaften. Alles mit dem Joghurt mischen und bis zum Servieren kalt stellen. Die Polentastücke mit der Peperonata und dem Joghurtdip anrichten.

Pro Person:
326 kcal (1365 kJ); 8,2 g Eiweiß; 19,6 g Fett; 28,2 g Kohlenhydrate; 2,4 BE.

Konzentrationsmüsli

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 1 Person)

- 50 g Früchte-Müsli
- 1 kleiner Apfel
- 1/2 rosa Grapefruit
- 1 EL Rosinen
- 150 g fettarmer Joghurt
- 0,2 l Dinkula
- Mineralwasser

Zubereitung

Apfel in kleine Stücke schneiden, die Grapefruit aus der Schale lösen, filetieren und quer schneiden.

Mit dem Früchte-Müsli und den Rosinen mischen. Joghurt cremig rühren und unter das Müsli heben. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

Pro Person:
387 kcal (1620 kJ); 11,7 g Eiweiß; 7,8 g Fett; 64,8 g Kohlenhydrate; 5,4 BE.

Lauchcremesuppe

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 200 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Tomaten
- Basilikum
- 4 Scheiben Knäckebrot
- 200 g körniger Frischkäse
- Pfeffer aus der Mühle
- fein gehackte Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Lauch und Zwiebel in einem Suppentopf in heißer Butter andünsten. Kartoffelstücke zugeben, mit Brühe angießen, aufkochen. Sahne zugießen, würzen und die Suppe 20 Minuten kochen.

Inzwischen das Toastbrot rösten und würfeln. Die Tomaten in Scheiben, Basilikum in feine Streifen schneiden. Knäckebrote mit körnigem Frischkäse bestreichen, mit Tomatenscheiben

belegen, mit Basilikum und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, nachwürzen und mit Croutons und fein gehackter Petersilie anrichten. Dazu die Käse-Tomaten-Brote servieren.

Pro Person:
372 kcal (1556 kJ); 13,5 g Eiweiß; 23,5 g Fett; 25,6 g Kohlenhydrate; 2,1 BE.

Leichter Bauernsalat

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kleiner Kopf Novita-Salat
- 6 Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 8 grüne Peperoni aus dem Glas
- 100 g schwarze Oliven
- 200 g Schafskäse
- 0,1 l Öl (z.B. FIT FOR FUN Omega-Öl mediterranee)
- 3 EL roter Weinessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Fladenbrot

Zubereitung

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten in Viertel schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Peperoni, schwarze Oliven und den Feta abtropfen lassen. Peperoni quer halbieren. Schafskäse in Scheiben schneiden. Alles in vier großen Salattellern anrichten. Aus Omegaöl, rotem Weinessig und Salz eine Salatsauce zubereiten und über den Salat träufeln. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Dazu Fladenbrot reichen.

Pro Person:
616 kcal (2577 kJ); 16,7 g Eiweiß; 44,2 g Fett; 36,7 g Kohlenhydrate; 3,1 BE

Maccaroni Toscana mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 400 g Maccaroni (z. B. Birkel No. 1)
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 1/2 grüne Paprikaschote
- 100 g schwarze Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Reibekäse
- 0,2 l Milch
- 4 EL Tomatenmark
- Basilikum, gehackt
- einige Blättchen Basilikum
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- Mineralwasser

Für den gemischten Eisbergsalat

- 1 kleiner Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten. Paprika waschen und putzen, in kleine Stücke schneiden und mit den Oliven in dem heißen Öl knackig anbraten. Käse in der Milch erhitzen, unter ständigem Rühren schmelzen lassen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Das Tomatenmark unterrühren, mit Basilikum abschmecken.

Die Maccaroni abschrecken und abtropfen lassen, das Gemüse unterheben und mit der Käse-Sauce servieren. Mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu schmeckt ein frischer Salat. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Gemischter Eisbergsalat

Eisbergsalat putzen und unter fließendem kalten Wasser waschen. Tomaten waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Salat auf vier Tellern anrichten. Das aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereitete Dressing darüber gießen.

Pro Person:
789 kcal (3303 kJ); 31,6 g Eiweiß; 35,1 g Fett; 86,0 g Kohlenhydrate; 7,2 BE.

Maccaroni Toscana mit Tomaten-Basilikum-Sauce für Singles

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 1 Person)

- 50 g Maccaroni (z. B. von Birkel)
- 3 EL Paprikawürfel
- 3 schwarze Oliven
- 1 TL Olivenöl
- 5 EL Milch
- 30 g Schmelzkäse
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Zubereitung

Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten. Paprikawürfel mit den Oliven in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne knackig anbraten. Inzwischen die Milch erhitzen, den Schmelzkäse zugeben und in der heißen Milch auflösen.

Tomatenmark in die Käsesauce einrühren, salzen und pfeffern. Basilikum in dünne Streifen schneiden und unter die Sauce heben. Einige Minuten ziehen lassen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Maccaroni abschrecken und abtropfen lassen, das Gemüse unterheben und mit der Käse-Sauce servieren. Mit Basilikumblättchen garnieren.

Pro Person:
373 kcal (1561 kJ); 13,7 g Eiweiß; 16,1 g Fett; 43,4 g Kohlenhydrate; 3,6 BE.

Mecklenburger Käsekartoffeln

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1200 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1/2 Staude Lauch
- 40 g Butter
- 0,1 l Sahne
- 0,1 l Wein
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie
- Majoran
- 200 g Tilsiter
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- Mineralwasser

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, würfeln, waschen und in Salzwasser 10 Minuten vorkochen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffelwürfel in heißer Butter 5 Minuten kräftig anbraten, das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten.

Alles in eine feuerfeste Gratinform geben. Mit Sahne und Wein angießen, mit Pfeffer, Salz, Petersilie und Majoran würzen. Den Käse in Streifen schneiden, die Kartoffeln damit belegen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 Minuten überbacken. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person:
608 kcal (2544 kJ); 21,4 g Eiweiß; 37,1 g Fett; 48,7 g Kohlenhydrate; 4,1 BE.

Mediterrane Gemüsepfanne

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 1 Person)

- 400 g Gemüse der Saison (Aubergine, Broccoli, Fenchel, Schalotten, Tomaten, Zucchini, Paprika)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapskernöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Broccoli in Röschen schneiden und circa 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.

Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Rapskernöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.

Pro Person:
265 kcal (1108 kJ); 7,3 g Eiweiß; 21,0 g Fett; 11,6 g Kohlenhydrate; 1,0 BE.

Minestrone

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Bleichsellerie
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 l Instant-Gemüsebrühe
- 4 Zweige Oregano
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 600 g Tomaten
- Tabasco
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- Basilikum
- Petersilie
- 2 EL Leinsamen

Zubereitung

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen auspressen, Bleichsellerie in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl 5 Minuten dünsten. Mit Brühe aufgießen und mit Oregano würzen.

Kartoffel schälen und würfeln, Tomaten mit dem Rührstab passieren, zugeben und 30 Minuten garen. Mit den übrigen Zutaten pikant abschmecken und mit Leinsamen bestreut servieren.

Pro Person:
235 kcal (983 kJ); 6,8 g Eiweiß; 12,7 g Fett; 23,1 g Kohlenhydrate; 1,9 BE.

Möhrenpuffer mit Joghurtdip

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

Für den Dip:

- 200 g Joghurt
- 100 g Frischkäse
- 1 EL frische Schnittlauchröllchen
- Meersalz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Cayennepfeffer

Für die Puffer:

- 250 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 2 EL Kartoffelstärke
- Salz
- Pfeffer; aus der Mühle
- 1/2 TL Muskat
- 3 - 4 EL Pflanzenöl

Zubereitung

Für den Dip den Joghurt mit dem Frischkäse cremig rühren. Den Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Zitronensaft sowie Cayennepfeffer abschmecken und in Schälchen füllen.

Die Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Zucchini waschen, halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und ebenfalls grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zucchini mit der ausgedrückten Kartoffel-Karotten-Masse, den Eiern, dem Mehl, der Stärke und der Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und mit einem Esslöffel kleine Haufen der Puffer-Masse hineingeben sowie diese flach drücken. Die Puffer 3-5 Minuten goldbraun anbraten, wenden und weitere 3-5 Minuten von der anderen Seite braten.

Die Puffer herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend auf Tellern angerichtet mit dem Joghurtdip servieren.

Pro Person:
441 kcal (1844 kJ); 14,3 g Eiweiß; 23 g Fett; 43 g Kohlenhydrate; 3,5 BE.

Muscheln in Thai-Sauce

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1700 g Miesmuscheln (geputzt und gewaschen)
- 2 Stängel frisches Zitronengras
- 2 große Thai-Chilischoten
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 2 kleine Schalotten
- 6 Zweige Koriander
- 10 g Butter
- 2 Kaffir Limettenblätter (gibt's im Asia-Shop, ersatzweise 2 Lorbeerblätter)
- 2 TL mildes Currypulver
- 150 ml trockener Weißwein
- 60 ml fettreduzierte Sahne (15 % Fett i. Tr.)
- Saft von 1 Limone
- 250 g Baguette

Zubereitung

Die frischen Muscheln in ein Sieb geben und kurz kalt abbrausen. Tiefgefrorene Muscheln zuerst im Kühlschrank auftauen lassen, danach abbrausen. Dabei alle offenen Muscheln aussortieren. Von dem Zitronengras zuerst das oberste, holzige Drittel abschneiden.

Die 2-3 obersten, harten Schichten des Zitronengrases entfernen, den Rest halbieren und ganz fein hacken. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten fein würfeln. Ingwer, Knoblauchzehen und Schalotten schälen und fein hacken. Den Koriander ebenfalls fein hacken.

Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin eine Minute lang anschwitzen, ohne dass sie Farbe bekommen. Danach Knoblauch, Ingwer, Chili, Zitronengras, Kaffir Limettenblätter und Curry zugeben. 1-2 Minuten miterhitzen, danach die Pfanne vom Herd nehmen. Einen großen Topf mit einem möglichst fest schließenden Deckel auf dem Herd stellen, die gesäuberten Muscheln und den Wein hineingeben, den Topf mit dem Deckel verschließen und 3-4 Minuten erhitzen.

Den Topf mit den Muscheln kurz durchschütteln und nochmals eine Minute erhitzen. Nehmen Sie dann den Deckel herunter - die Muscheln sollten sich nun alle geöffnet haben. Falls nicht, solange weiter erhitzen, bis sich die meisten Muscheln geöffnet haben. Mit einem Schaumlöffel die Muscheln in eine große, vorgewärmte Schüssel füllen und dort warm halten.

Dabei alle Muscheln aussortieren, die jetzt noch geschlossen sind - sie sind schlecht. Den verbleibenden Muschelfond durch ein feines Sieb streichen und in die kleine Pfanne mit den Gewürzen geben. Gut verrühren, scharf erhitzen und den Fond auf die Hälfte reduzieren. Die Sahne zugeben, vorsichtig erhitzen und die Sauce nochmals etwas reduzieren.

Inzwischen von den Muscheln die leeren Schalenhälften entfernen. Die Muschelhälften mit dem Fleisch mit der Sauce erwärmen und mit Koriander und Limettensaft abschmecken. Die Muscheln mit der Sauce in vier vorgewärmten Schüsseln servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.

Pro Person:
289 kcal (1210 kJ); 14,1 g Eiweiß; 6,4 g Fett; 41,1 g Kohlenhydrate; 3,5 BE.

Nizzasalat mit Oliven

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 250 g Kartoffeln
- 250 g Tomaten
- 250 g grüne Bohnen
- 250 g Kopfsalatherzen
- 1 Zwiebel
- 150 g schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer
- Estragon
- Rosmarin
- 3 EL Weinessig
- 6 EL Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abschrecken, schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden, häuten, entkernen und achteln. Grüne Bohnen putzen, in Salzwasser knackig gar kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

Salatherzen in einzelne Blätter zerlegen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen. Alles in einer großen Schüssel mischen. Aus Salz, Pfeffer, Kräutern, Weinessig und Öl eine Salatsauce zubereiten und unter den Salat heben. Auf Tellern anrichten.

Pro Person:
350 kcal (1465 kJ); 4,7 g Eiweiß; 28,9 g Fett; 16,7 g Kohlenhydrate; 1,4 BE.

Obst-Reisauflauf

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 125 g Milchreis (z. B. von Müller's Mühle)
- 3/4 l Milch
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Mango
- 2 Kiwi
- 200 g Erdbeeren
- Rapskernöl für die Form
- 40 g Mandelblättchen
- 1 EL Zucker

Zubereitung

Milchreis nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen die Eier trennen. Eidotter und 100 g Zucker dem Reis zugeben und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen, Kiwi schälen und mit der Mango würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Zutaten mit dem Reis vermischen. Masse in eine mit Öl ausgestrichene Auflaufform füllen. Mit Mandelblättchen und etwas Zucker bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200° C circa 30 Minuten backen.

Pro Person:
533 kcal (2238 kJ); 19,3 g Eiweiß; 22,2 g Fett; 72,0 g Kohlenhydrate; 6,0 BE.

Ofenkartoffel mit Tomaten-Käse-Füllung

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 8 mittelgroße Kartoffeln (ca. 1200 g)
- 4 Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapskernöl
- 2-3 EL fein gehackter Basilikum
- Meersalz
- Pfeffer
- 100 g Alt Mecklenburger Tilsiter

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen, pellen und halbieren. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Kartoffelhälften mit einem Löffel etwas aushöhlen.

Die entnommene Kartoffelmasse zerdrücken, mit Tomatenwürfeln, Knoblauch, Öl, und Basilikum mischen, kräftig pfeffern und salzen. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, den Käse in Streifen schneiden, darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° C überbacken, bis der Käse zerläuft.

Pro Person:
390 kcal (1632 kJ); 13,5 g Eiweiß; 15,0 g Fett; 49,2 g Kohlenhydrate; 4,1 BE.

Pancakes mit Vanilleeis

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 200 g doppelgriffiges Weizenmehl ("Wiener Griessler")
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 0,2 l Buttermilch
- 2 Eigelb
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 8 Kugeln Vanilleeis
- 100 g Himbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 1 Pfirsich
- Puderzucker

Zubereitung

Mehl und Backpulver mischen, unter die Buttermilch rühren. Nach und nach Eigelb, 4 EL Öl, Zucker und Salz unterrühren. 10 Minuten ausquellen lassen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, für jeden Pancake einen 1 Löffel Teig nehmen und die Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen. Nach und nach alle Pancakes ausbacken.

Himbeeren und Heidelbeeren waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Den Pfirsich in dünne Spalten schneiden. Die Pancakes mit dem Obst und dem Vanilleeis auf Tellern anrichten und ganz leicht mit Staubzucker bestäuben.

Pro Person:
622 kcal (2604 kJ); 11,6 g Eiweiß; 33,0 g Fett; 68,7 g Kohlenhydrate; 5,7 BE.

Party-Pizzen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 6 Personen)

Für den Hefeteig:

- 300 g Mehl (Type 405)
- 20 g Hefe
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Für den Belag

- 400 g Tomaten
- 2 EL Öl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Zucchini
- 250 g Mozzarella (z. B. von Zott)
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL gehackte, gemischte Kräuter

Zubereitung

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit dem lauwarmen Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und

stehen lassen, bis leichte Risse zu sehen sind. Salz und Öl zugeben, verrühren und gehen lassen bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche gründlich durchkneten und etwa 1/2 cm stark ausrollen. Den Teig einige Minuten ruhen lassen und Taler von 8 cm Durchmesser ausstechen. Auf das Backblech legen. Für den Belag die Tomaten häuten, halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl kurz durchschwitzen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten auf die Teigstücke geben und mit den anderen Gemüsewürfeln bestreuen. Die Zottarella Rolle in Scheiben schneiden. Jede Pizza mit einer Scheibe Zottarella belegen, salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200° C etwa 10-12 Minuten backen. Ein toller Party-Snack!

Pro Person:
554 kcal (2318 kJ); 24,9 g Eiweiß; 23,2 g Fett; 60,2 g Kohlenhydrate; 5,0 BE.

Pasta mit Pesto, Feta und Oliven

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 400 g Spaghetti
- 200 g Feta
- 100 g schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 150 g Kräuter-Pesto

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Den Feta würfeln, die Oliven abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, grob hacken und in heißem Öl kurz andünsten. Die Spaghetti abtropfen lassen und in dem heißen Knoblauchöl schwenken. Mit Feta, Oliven und Kräuter-Pesto anrichten.

Pro Person:
852 kcal (3565 kJ); 25,8 g Eiweiß; 50,2 g Fett; 73,3 g Kohlenhydrate; 6,1 BE.

Pellkartoffeln mit Quarkdips

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 500 g Magerquark
- 100 g Joghurt
- 4 EL Leinöl (z. B. vita-Leinöl von Brändle)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Beet Kresse
- 2 EL Kürbiskernöl (z. B. vita-Kürbiskernöl von Brändle)

Zubereitung

Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen. Die Zwiebeln abziehen und fein reiben. Den Quark mit Joghurt und 4 EL Leinöl cremig rühren, anschließend die Zwiebeln unterheben. Den Quark in 3 Portionen teilen. Für den Schnittlauchquark den Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in Röllchen schneiden, unter den Quark mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kressequark die Kresse mit einer Schere abschneiden, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und unter die zweite Portion Quark heben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Quarkdips mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, dabei die dritte Portion Quark mit dem Kürbiskernöl füllen.

Pro Person:
426 kcal (1783 kJ); 23,3 g Eiweiß; 16,6 g Fett; 43,5 g Kohlenhydrate; 3,6 BE.

Pellkartoffeln mit Tsatsiki

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 8 große, vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 1,5 kg)
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Gewürzgurken
- 1/2 Bund Dill
- 250 g Magerquark
- 150 g Sahne-Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz
- weißer Pfeffer
- Frühlingszwiebeln
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- Mineralwasser

Zubereitung

Kartoffeln gründlich abbürsten, abspülen und als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein reiben, die Salatgurke fein raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen, Gewürzgurken fein würfeln. Dill fein wiegen.

Quark mit Sahne-Joghurt und Olivenöl cremig rühren und das Gemüse unterheben. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Pellkartoffeln aufbrechen und mit dem Tsatsikiquark servieren. Mit Frühlingszwiebeln anrichten. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person:
470 kcal (1967 kJ); 18,8 g Eiweiß; 14,7 g Fett; 63,0 g Kohlenhydrate; 5,2 BE.

Pfannkuchen-Röllchen mit Feta-Füllung

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 Packung Pfannkuchen Fertig-Teig
- Pro Pfannkuchen 1 TL Öl
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Tomaten
- 200 g Feta
- 150 g saure Sahne
- 1 Tasse fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Pfannkuchen Fertig-Teig nacheinander 4 Pfannkuchen ausbacken. Inzwischen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Tomaten vierteln. Den Feta mit einer Gabel fein zerdrücken, Saure Sahne unterheben und cremig rühren. Die Kräuter zugeben und die Feta-Füllung mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.

Die Pfannkuchen schön gleichmäßig mit der Feta-Füllung bestreichen, einrollen und in Scheiben schneiden. Mit Tomaten und Frühlingszwiebeln anrichten.

Pro Person:
382 kcal (1598 kJ); 19,4 g Eiweiß; 19,8 g Fett; 30,9 g Kohlenhydrate; 2,6 BE.

Pfannkuchen-Spaghetti mit mediterranem Gemüse

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 300 g Weizenmehl
- 1/2 TL Salz
- 4 Eier
- 1/2 l Milch
- 1 EL Zitronensaft
- Pro Pfannkuchen 1 TL Rapsöl
- 12 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Tomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Aubergine
- 300 g Brokkoli
- 4 EL Kräuteröl Basilico zum Andünsten
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin

Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen, Eier und Milch zugeben und zu einem glatten, klumpenfreien Pfannkuchenteig verrühren. Den Teig quellen lassen, erst dann Zitronensaft zugeben. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Pfannkuchenteig nacheinander 8 Pfannkuchen ausbacken und diese sofort warm stellen.

Schalotten abziehen und halbieren, Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln, Paprika und Aubergine in Stücke schneiden. Beim Brokkoli die Röschen abschneiden und diese halbieren. 4 EL Kräuteröl Basilico erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Das restliche Gemüse zugeben, mit Salz, Pfeffer und reichlich Rosmarin würzen und 10 Minuten dünsten. Inzwischen die Pfannkuchen in dünne Streifen schneiden. Die "Pfannkuchen-Spaghetti" mit dem Gemüse auf Teller anrichten.

Pro Person:
641 kcal (2683 kJ); 25,2 g Eiweiß; 28,1 g Fett; 71,8 g Kohlenhydrate; 6,0 BE.

Pikant eingelegter Zottarella mit gegrillten Zucchinischeiben

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kleine Zucchini (150 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 5 Salbeiblättchen
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zottarella Rolle Leicht (250 g)
- 80 g Datteltomaten
- 1 dünnes Baguette (150 g)

Zubereitung

Die Zucchini längs in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne (mit wenig Öl) von jeder Seite circa 1 Minute grillen. In eine flache Form legen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili vom Stielansatz befreien und quer in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Knoblauch schälen und hacken, Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel mischen.

Den leichten Zottarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und längs halbieren, beides zu den Zucchinischeiben legen, mit der Marinade begießen und zugedeckt und 2-3 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Für die Brotchips das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden, diese nebeneinander auf Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C nach Sicht golden rösten. Die frisch gerösteten Brotchips mit dem eingelegten Zottarella anrichten.

Pro Person:
425 kcal (1779 kJ); 16,0 g Eiweiß; 31,0 g Fett; 20,4 g Kohlenhydrate; 1,7 BE.

Pikante Schwedys

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 1 Person)

- 2 Scheiben Pumpernickel
- 20 g Butter
- 1 kleines hart gekochtes Ei
- 1/2 Birne
- 1 Möhre
- 4 Scheiben Schnittkäse
- 50 g Trauben
- etwas Rucola (Rauke)
- Melissenblätter zum Garnieren

Zubereitung

Pumpernickel buttern und diagonal in Dreiecke schneiden. Das Ei schälen und in Scheiben, die Birnenhälfte in dünne Spalten schneiden. Die Möhre putzen, waschen und in Stifte schneiden. Einige Trauben halbieren, dabei die Kerne entfernen. Rucola kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Die Brote mit je einer Scheibe Käse, einer Eischeibe, Birnenspalten, Möhrenstiften und einigen Trauben belegen. Mit etwas Rucola und Melissenblättchen garnieren.

Pro Person:
751 kcal (3142 kJ); 30,5 g Eiweiß; 45,3 g Fett; 53,9 g Kohlenhydrate; 4,5 BE.

Pizza Margherita

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

Für den Pizzateig:

- 300 g Mehl
- 20 g Hefe
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL weiche Butter

Für den Belag:

- 3 Fleischtomaten (550 g)
- 250 g Mozzarella (z. B. 1 Zottarella-Rolle)
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL frisches Basilikum, feingehackt
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und die Butter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig in der Größe des Backblechs ausrollen und auf das leicht gefettete Backblech legen. Den Backofen auf 230° C vorheizen. Die Tomaten waschen und zusammen mit dem abgetropften Zottarella in Scheiben schneiden. Den Hefeteig damit belegen, salzen und pfeffern und das Basilikum darüber streuen. Das Olivenöl darüber träufeln. Die Pizza auf der mittleren Einschubleiste in etwa 15-20 Minuten schön braun backen.

Pro Person:
502 kcal (2101 kJ); 23,5 g Eiweiß; 19,5 g Fett; 57,8 g Kohlenhydrate; 4,8 BE.

Pizza Marinara

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

Für den Pizzateig:

- 300 g Mehl
- 20 g Hefe
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL weiche Butter

Für den Belag:

- 1 Dose Thunfischfilets in Olivenöl
- 600 g Strauchtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL vita-Olivenöl
- 4 Zweige Basilikum
- 150 g Mozzarella
- 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Vertiefung hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und die Butter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt circa 30 min gehen lassen.

Ein Backblech fetten, den Teig ausrollen und auf das Backblech legen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Haut abziehen, Stielansatz und Samen entfernen und grob hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und kurz andünsten. Tomaten dazugeben und 10 Minuten erhitzen. Die Basilikumblätter abzupfen und in die Sauce geben.

Die Sauce etwas abkühlen lassen über den fertigen Teig verteilen. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thunfisch ebenfalls abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Pizza mit Mozzarella, Zwiebeln und Thunfisch belegen und im Ofen circa 15 Minuten bei 200° C backen.

Pro Person:
477 kcal (1997 kJ); 24,3 g Eiweiß; 16,4 g Fett; 57,3 g Kohlenhydrate; 4,8 BE.

Pizza mit Meeresfrüchten

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 300 g Mehl
- 20 g Hefe
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Rapsöl
- 2 TK-Päckchen Frutti di mare à 250 g Abtropfgewicht
- 10 Riesengarnelen
- 1 Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/ Bund frisches Basilikum
- 250 g fertige Pizzasauce (bereits gewürzt)
- 250 g Mozzarella
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und 1 EL Raps-Kernöl zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig halbieren, zu zwei Kugeln formen und zwei runden Pizzaböden ausrollen. Den Rand der Böden etwas andrücken und auf das leicht gefettete Backblech legen. Den Backofen auf 220° C vorheizen. Die tiefgefrorenen Meeresfrüchte auftauen, waschen und mit

Zitronensaft säuern. Die Knoblauchzehen schälen und in einer Knoblauchpresse zerdrücken. Das Basilikum waschen, trockenen und fein hacken.

Den Knoblauch und 3/4 des Basilikums unter die Pizzasauce rühren. Den Hefeteig damit bestreichen und die Meeresfrüchte darauf geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und damit die Pizza belegen. Das Rapsöl darüber träufeln und in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pizza in etwa 15-20 Minuten schön braun backen und vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Pro Person:
611 kcal (2560 kJ); 47,2 g Eiweiß; 78,6 g Fett; 59,4 g Kohlenhydrate; 5,0 BE.

Posthörnle-Pfannkuchen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 250 g Posthörnchen (z. B. 3 GLOCKEN GENUSS PUR)
- Meersalz
- 6 Eier
- 6 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Tablett Kresse

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser nach Packungsaufschrift garen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Eier mit Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingießen. Nudeln darauf geben, bei milder Hitze zugedeckt stocken lassen.

Tomaten waschen und vierteln, die Kresse mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen. Den Nudel-Pfannkuchen vor dem Servieren mit Tomatenvierteln und Kresse bestreuen.

Pro Person:
425 kcal (1780 kJ kJ); 16,3 g Eiweiß; 18,85 g Fett; 44,6 g Kohlenhydrate; 3,7 BE.

Posthörnle-Pfannkuchen für Singles

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 1 Person)

- 40 g Posthörnchen (3 GLOCKEN GENUSS PUR)
- Meersalz
- 1 Ei
- 1 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Butter
- 50 g Kirschtomaten
- 1/4 Tablett Kresse

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser nach Packungsaufschrift garen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Ei mit Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingießen. Nudeln darauf geben, bei milder Hitze zugedeckt stocken lassen.

Tomaten waschen und vierteln, die Kresse mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen. Den Nudel-Pfannkuchen vor dem Servieren mit Tomatenvierteln und Kresse bestreuen.

Pro Person:
309 kcal (1293 kJ); 13,1 g Eiweiß; 16,1 g Fett; 27,6 g Kohlenhydrate; 2,3 BE.

Reis mit Austernpilzen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 250 g Langkorn-Reis
- 500 g Fruchtgemüse (Fertiggericht)
- 300 g Austernpilze
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Reis nach Packungsaufschrift in Salzwasser kochen. Inzwischen bei den Austernpilzen die Stielenden großzügig abschneiden, die Pilze unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Austernpilze darin von beiden Seiten kurz anbraten und leicht würzen. Fruchtgemüse unter gelegentlichem Umrühren erhitzen und mit dem Reis und den Austernpilzen servieren.

Pro Person:
415 kcal (1738 kJ); 7,9 g Eiweiß; 12,0 g Fett; 68,8 g Kohlenhydrate; 5,7 BE.

Reispfanne mit Pilzen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 25 g getrocknete Mu-Err Pilze
- 300 g Reis
- 200 g Champignons
- 125 g Austernpilze
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Koriander

Zubereitung

Die Mu-Err Pilze waschen und in reichlich Wasser 15 Minuten kochen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Champignons und Austernpilze putzen, eventuell waschen. Champignons in Scheiben, die Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe, die Möhren in Stifte, den Lauch in Streifen schneiden. Mu-Err Pilze abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Das Rapsöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Gemüse und Pilze zugeben und rundum anbraten. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, kleingehackter Petersilie und Koriander würzen. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und unter die Pilze heben.

Pro Person:
412 kcal (1724 kJ); 10,4 g Eiweiß; 13,4 g Fett; 62,8 g Kohlenhydrate; 5,2 BE.

Risi Bisi

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 500 g Spitzen Langkorn Reis Parboiled (z.B. von Müller's Mühle)
- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 250 g Erbsen (TK)
- Wasser
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 1/2 Bund gehackte Petersilie
- 50 g Parmesan
- 1 Flasche Kanne Brottrunk
- Mineralwasser

Zubereitung

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten und warm halten. Inzwischen die Zwiebel würfeln und in heißer Butter dünsten. Erbsen und etwas Wasser zugeben, mit Zucker und wenig Salz würzen zugeben und die Erbsen garen.

Den gekochten Reis zugeben, nochmals erhitzen und mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken (Brottrunk® ist milchsauer vergoren und enthält wertvolle Milchsäurebakterien, die die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken).

Pro Person:
573 kcal (2397 kJ); 18,6 g Eiweiß; 10,5 g Fett; 100,8 g Kohlenhydrate; 8,4 BE.

Röhrchen mit Basilikum-Pesto

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 400 g Röhrchen-Nudeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Bund Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 150 ml Olivenöl
- 100 g frisch geriebener Pecorino
- Salz

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und abtropfen lassen, etwas Kochwasser auffangen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden, ca. 10 Minuten in etwas Salzwasser garen, anschließend abtropfen lassen.

Für das Pesto den Basilikum waschen, gut abtropfen lassen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauchzehen abziehen, zusammen mit Basilikum, Pinienkernen, dem Öl und der Hälfte des Käses im Mixer pürieren, etwas salzen. Das Pesto mit zwei Esslöffel Kochwasser verrühren und mit den Paprikastreifen unter die Nudeln mischen. Mit dem restlichen Käse bestreut servieren und mit etwas Basilikum garnieren. Dazu passt ein knackiger grüner Salat mit Porree-Ringen und roter Zwiebel.

Pro Person:
907 kcal (3795 kJ); 31,8 g Eiweiß; 52,9 g Fett; 77,0 g Kohlenhydrate; 6,4 BE.

Rohkostsalat mit Bergkäse

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 2 Möhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Stängel Bleichsellerie
- 1/2 Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 1/2 Bund Radieschen
- 1 Apfel
- 120 g Bergkäse
- 75 g Walnusshälften
- 8 EL Rapsöl
- 4 EL Weinessig
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne, den Kohlrabi in etwas dickere Stifte, Bleichsellerie in Scheibchen, Salatgurke in Scheiben und Paprika in dünne Ringe schneiden. Die Radieschen vierteln, den Apfel von Stielansatz und Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Alles auf vier großen Salattellern anrichten. Den Bergkäse darüber hobeln und mit Walnusskernen garnieren. Aus Rapsöl und Weinessig ein Dressing zubereiten, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Person:
483 kcal (2021 kJ); 14,3 g Eiweiß; 41,3 g Fett; 12,8 g Kohlenhydrate; 1,1 BE.

Rohkostteller Leichte Linie

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 8 junge Möhren
- 4 dünne Stängel Bleichsellerie
- 1 grüne und gelbe Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 1 Beet Kresse
- 2 Chicorée-Stauden
- 200 g saure Sahne
- 200 g Kräuter Crème fraîche
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 ausgepresste Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Zucker
- 250 g Baguette
- 1 Flasche Original Kanne Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Die Möhren schälen, waschen und längs vierteln, den Selleriestauden waschen, putzen und halbieren, die Paprika waschen, putzen und in Stücke bzw. Streifen schneiden. Die Radieschen waschen, die Chicorée-Stauden in Blätter zerlegen und waschen.

Das Gemüse auf vier Tellern anrichten und mit Kresse garnieren. Saure Sahne mit Kräuter Crème fraîche verrühren, mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das Gemüse zum Dippen mit dem Dip und frischem Baguette servieren. Dazu Kanne Brottrunk(gut für Verdauung und Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

Pro Person:
453 kcal (1895 kJ); 10,3 g Eiweiß; 26,0 g Fett; 44,6 g Kohlenhydrate; 3,7 BE.

Rohkostteller mit Brottrunk-Dips

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 4 schnittfeste Tomaten
- 1 Staude Bleichsellerie
- 4 Möhren
- 1 kleine Salatgurke
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 250 g Baguette

Tomaten-Paprika-Dip:

- 200 g Schmand
- 2 EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- 3-4 EL Kanne Brottrunk®
- 50 g Tomatenmark
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz
- Weißer Pfeffer

Kresse-Dip:

- 200 g saure Sahne
- 3 EL Kanne Brottrunk®
- 1/2 Beet Kresse
- 1 TL Meerrettich
- Salz
- Weißer Pfeffer

Zubereitung

Rohkostgemüse waschen und putzen. Tomaten achteln, Bleichsellerie und Möhren vierteln. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Die Paprika in dünne Streifen, das Baguette in Scheiben schneiden.

Für den Paprika-Tomaten-Dip den Schmand mit Kanne Enzym-Ferment Getreide, Kanne Brottrunk und Tomatenmark glatt rühren und mit Paprika, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Für den Kressedip die saure Sahne mit Brottrunk cremig rühren, die Kresse fein hacken, unterheben und den Dip mit Meerrettich, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Rohkostgemüse auf Tellern anrichten. Mit den beiden Brottrunk-Dips und dem Baguette servieren. Dazu schmeckt Kanne Brottrunk mit Gemüsesäften oder Mineralwasser.

Pro Person:
432 kcal (1806 kJ); 12,7 g Eiweiß; 18,6 g Fett; 52,5 g Kohlenhydrate; 4,4 BE.

Rotkrautsalat mit Nüssen

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 1 kleiner Kopf Rotkohl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Tasse Kanne Brottrunk®
- 2 EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- 1 Messerspitze gemahlener Kümmel
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Zimt
- 1 Apfel
- 50 g Walnüsse
- 1 Flasche Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl ganz fein schneiden, mit Salz bestreuen und mit den Händen kräftig durchkneten. Zucker, Brottrunk, Fermentgetreide und die Gewürze zugeben und pikant abschmecken.

Die Nüsse grob hacken. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in ganz dünne Stifte schneiden. Mit den Nüssen unter den Rotkrautsalat heben. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

Pro Person:
165 kcal (690 kJ); 5,7 g Eiweiß; 8,4 g Fett; 15,9 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

Rucola-Salat mit Rahm-Dressing

Menschen mit Diabetes beachten bitte unsere wichtigen Hinweise zu den Rezepten!

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 250 g Rucola
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 hart gekochte Eier
- 100 g Sahne-Camembert (60 % Fett i. Tr.)
- 200 g saure Sahne
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Rucola unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Eier schälen und in Scheiben, den Sahne-Camembert in Streifen schneiden.

Die Eischeiben auf vier Teller verteilen und darauf Rucolasalat, Möhrenstreifen, Zwiebelringe und die Camembertstreifen anrichten. Saure Sahne mit Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Dazu Toastbrot reichen.

Pro Person:
275 kcal (1151 kJ); 12,4 g Eiweiß; 17,5 g Fett; 16,0 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.