

**Die Rezepte stammen alle von der Seite:  
Harrietts Back- und Kochseiten.**

**Eine lesenswerte Seite aus Österreich, die Ihr  
Euch alle einmal genauer ansehen soltet.**

**Es gibt dort noch viel mehr interessantes zu  
entdecken – und nachzukochen!!!**

**Hier ist der Link:**

**<http://www.rezeptesammlung.net/>**

**Hier ist das Thema:**

**Diabetiker - Beilagen**

- [Backrohr-Bratkartoffeln](#)
- [Hirsekrapferl](#)
- [Polentaknödel](#)
- [Serviettenknödel](#)
- [Spinatnockerl](#)
- [Vollkornknödel](#)

---

### ***Backrohr -Bratkartoffeln***

Für 2 Portionen:

280 g Kartoffeln  
5 g Sonnenblumenöl  
Salz, Kümmel, frische Kräuter

Kartoffeln roh in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Öl bestrichenes Backblech schichten.

Mit Kümmel und Salz bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 C ca. 30 min weich backen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp:

Die Kartoffeln können auch mit ca. 20 g geriebenem Käse bestreut und gebacken werden.

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
115	457	2,6	3	20	2

[|top|](#)

---

## **Hirsekrapferl**

Für 4 Portionen:

180 g Hirse  
360 g Wasser  
30 g Butter  
100 g Karotten  
100 g Sellerie  
120 g Tilsiter 30 % FiT  
frische Kräuter, Salz. Muskat

Die Hirse waschen. gut abtropfen lassen und in Butter kurz anschwitzen lassen.

Mit Wasser aufgießen, aufkochen lassen und. Bei mäßiger Hitze etwa 15 min ausdunsten lassen, vom Feuer nehmen und mit einer Gabel auflockern.

Inzwischen das feingeschnittene Wurzelgemüse weichdämpfen.

Anschließend alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Muskatnuß abschmecken.

Aus der Masse Knödel formen und diese fingerstark flachdrücken.

Die Krapferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Alufolie zugedeckt 10 Minuten bei 200 Grad backen. (Nach der Hälfte Backzeit die Folie wegnehmen.)

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
307	1285	14	13	33	3

[|top|](#)

---

## **Polentaknödel**

Für 6 Portionen:

180 g Maisgrieß  
1/2 l Wasser  
30 g Butter  
1 Ei  
1 Eidotter  
Salz, Muskat, Kräuter

Maisgrieß in zerlassener Butter kurz anschwitzen lassen, salzen, mit Wasser auffüllen und einmal aufkochen lassen.

15 min bei schwacher Hitze quellen lassen, von der Platte nehmen und mit einer Gabel auflockern.

In die überkühlte Masse Ei und Eidotter unterrühren, würzen und ½ Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 15 min ziehen lassen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
162	648	4	6	22	2

[|top|](#)

---

## **Serviettenknödel**

150 g Grahambrotwürfel (ev. abgelegen),  
200 ml Milch, 2 Eier, Petersilie, Salz

Milch, Eier, Petersilie verquirlen und über die Brotwürfel gießen, gut vermengen, salzen. Sauberes Tuch mit Margarine bestreichen, Masse zu einer Rolle formen, einrollen und beide Enden mit einem Bindfaden gut verschnüren. In kochendem Salzwasser 30 Min.. garen lassen.

In 8 gleich große Scheiben schneiden.

1 Portion = 2 Scheiben

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
140	585				2

[|top|](#)

---

## ***Spinatnockerl***

Für 4 Portionen:

150 g Vollkornmehl

1 Eiklar

100 g Spinat

125 g Magermilch

Salz, Muskat

Vollkornmehl, Eiklar, Spinat und Magermilch zu einem glatten Teig verarbeiten und mit Salz und Muskat würzen.

Teig durch ein Nockerlsieb in kochendes Salzwasser einkochen.

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
134	536	7	1	24	2

[|top|](#)

---

## ***Vollkornknödel***

Für 4 Portionen:

160 g Vollkornbrot

50 g Zwiebeln

5 g Sonnenblumenöl

90 g Semmelwürfel

150 g Magermilch

2 Eiklar  
Salz, Pfeffer, Petersilie

Das würfelig geschnittene Vollkornbrot mit den Semmelwürfeln in eine Schüssel geben.

Milch, Eiklar und Gewürze verrühren.

Den Zwiebel in Sonnenblumenöl anschwitzen lassen und mit dem Milchgemisch und frischer Petersilie zu den Semmelwürfeln geben und 30 min rasten lassen.

Knödel formen und im Salzwasser ca. 20 min kochen lassen.

Tipp:

Durch Zugabe von 100 g Schinken läßt sich die Masse zu Tirolerknödel abwandeln.

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
181	724	8	3	31	3

[|top|](#)

---