

http://www.diabsite.de/ernaehrung/rezepte/_vegetarische-kueche.html

Diabetikerrezepte – vegetarisch

Wichtige Hinweise zu den Rezepten

- **Keineswegs alle Rezepte in diesem Bereich eignen sich für eine Diät zum Abnehmen. Übergewichtige Typ-2-Diabetiker sollten das Therapieziel "Gewichtsreduktion" nicht aus den Augen verlieren und eher Rezepte mit geringem Kaloriengehalt wählen.**
- **Einige Rezeptideen enthalten sogar Zucker oder Honig, denn das absolute Zuckerverbot für Diabetiker ist - so Ernährungsexperten - aufgehoben.**
- **Die Nährwertangaben zu den Rezepten wurden gewissenhaft ermittelt und eingetragen, dennoch übernehmen wir keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben. Bestimmen Sie gegebenenfalls vor und nach dem Essen Ihren Blutzuckerwert.**

Vegetarische Küche

Vegetarier essen nur "cibi innocentes", sprich "unschuldige Speisen", die ohne Blutvergießen gewonnen werden. Für sie bieten wir eine Vielzahl leckerer Rezepte ohne Fleisch oder Fisch.

Allgäutaler Käsesalat - EM-Salat Außenseiter

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 150 g Zucchini
- 6 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Packungen Zott Allgäutaler (à 200 g)
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 2 hartgekochte Eier
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 60 g schwarze Oliven
- 1 EL Kerbelblättchen

Zubereitung

Die Zucchini quer in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer entsprechend großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, auf einem Küchenpapier gut abtropfen und abkühlen lassen. Den Allgäutaler in etwa 5 cm lange Stifte schneiden. Kirschtomaten waschen, Stielansatz entfernen und vierteln.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Eier schälen und achteln. Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Senf in einer kleinen Schale vermischen und 4 EL Öl einrühren. Die gebratenen Zucchinis Scheiben, Käsestifte, Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln und Oliven in einer großen Schüssel vermengen. Die Sauce darüber gießen und alles vorsichtig durchmischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Den Käsesalat auf Tellern anrichten und mit den Eiern und den Kerbelblättern garnieren.

Pro Person:

584 kcal (2445 kJ); 32,9 g Eiweiß; 49,1 g Fett; 2,4 g Kohlenhydrate; 0,2 BE.

Alt Mecklenburger Kohlrabisuppe

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 Kohlrabi
- 500 g Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Alt Mecklenburger Tilsiter
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Majoran

Zubereitung

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in heißem Öl andünsten. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in Streifen beziehungsweise Würfel schneiden, zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, 20 Minuten kochen.

Etwas Gemüse aus der Suppe herausnehmen, die Suppe fein pürieren und das entnommene Gemüse wieder zugeben. Alt Mecklenburger Tilsiter in Stücke schneiden, zugeben und in der Suppe auflösen. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Majoran würzen.

Pro Person:

343 kcal (1435 kJ); 16,1 g Eiweiß; 23,8 g Fett; 15,2 g Kohlenhydrate; 1,3 BE.

zuletzt bearbeitet:

Antipasti à la FIT FOR FUN

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 2 Fenchelknollen
- 100 g kleine Champignons
- 2 Kugeln Mozzarella à 125 g (z.B. FIT FOR FUN Mozzarella light)
- 100 g Cocktailtomaten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Basilikum
- Rosmarin
- 1/8 l Öl (z. B. FIT FOR FUN Omega-Öl mediterrane)

Zubereitung

Das Gemüse gut waschen und trocken tupfen, die Champignons putzen. Die Paprikaschoten so lange in das Backrohr (bei 250° C) legen, bis sich die Haut lösen lässt. Die enthäuteten Schoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und je nach Größe der Schoten die Hälften teilen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln.

4 EL FIT FOR FUN Omega-Öl mediterrane in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Pilze und Knoblauch darin 3-4 Minuten anbraten. Aus dem restliche Öl mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin eine Marinade zubereiten und das Gemüse darin einlegen.

Fest verschlossen zwei Tage ziehen lassen. Zum Servieren das eingelegte Gemüse gut abtropfen lassen, mit Mozzarellascheiben, halbierten Cocktailtomaten und Basilikumblättchen anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta.

Pro Person:

270 kcal (1130 kJ); 17,9 g Eiweiß; 18,6 g Fett;
7,4 g Kohlenhydrate; 0,6 BE.

Artischocken mit Knoblauch-Dip

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 8 Artischocken
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 TL Zucker
- Salz
- 200 g Knoblauch Crème fraîche
- 300 g fettarmer Joghurt

Zubereitung

Bei den Artischocken die Stiele unter dem Blattansatz und dann das obere Drittel der Blätter abschneiden. Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. In einem großen Topf mit Wasser die Zitronenscheiben, Salz und Zucker aufkochen. Die Artischocken zugeben und je nach Größe circa 45 Minuten kochen.

Anschließend die Artischocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Crème fraîche mit Joghurt verrühren und zu den Artischocken servieren. Die Artischockenblätter zupfen und mit der Knoblauchsauce dippen.

Pro Person:

265 kcal (1109 kJ); 12,1 g Eiweiß; 13,2 g Fett; 23,6 g Kohlenhydrate; 2,0 BE.

Artischocken mit Knoblauch-Dip für Singles

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

Zutaten



(Für 1 Person)

- 2 Artischocken
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Prise Zucker, Salz
- 50 g Knoblauch Crème fraîche
- 50 g Joghurt

Zubereitung

Bei den Artischocken die Stiele unter dem Blattansatz und dann das obere Drittel der Blätter abschneiden. Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. In einem großen Topf mit Wasser die Zitronenscheiben, Salz und Zucker aufkochen. Die Artischocken zugeben und je nach Größe circa 45 Minuten kochen.

Anschließend die Artischocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Crème fraîche mit Joghurt verrühren und zu den Artischocken servieren. Die Artischockenblätter zupfen und mit der Knoblauchsauce dippen.

Pro Person:

265 kcal (1109 kJ); 12,1 g Eiweiß; 13,2 g Fett; 23,6 g Kohlenhydrate; 2,0 BE.

zuletzt bearbeitet:

Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Basmati-Reis (z. B. von Müller's Mühle)
- 100 g Champignons
- 100 g Bambus-Sprossen
- 2 Karotten
- 8 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Chilischoten
- 6 Schalotten
- 200 g Tofu
- 50 g Glasnudeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sherry
- 1 TL Zucker
- Salz
- Chinagewürz
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1-2 TL Feine Speisestärke
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- Mineralwasser

Zubereitung

Den Basmati-Reis nach Packungsangabe kochen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Champignons in Scheiben, Bambus-Sprossen in Stücke, Karotten in Stifte,

Frühlingszwiebeln quer in ca. 4 cm breite Streifen, Chili in dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Schalotten abziehen und halbieren.

Tofu in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. Das Öl in einer Wok-Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Minuten Zuckerschoten und Tofu zugeben.

Inzwischen leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Glasnudeln ca. 1 Minute darin ziehen lassen. Sojasauce und Sherry an das Gemüse geben, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke mit Wasser anrühren und zugeben, die Sauce aufkochen und nochmals nachwürzen. Die abgetropften Glasnudeln unter das Gemüse heben, kurz mit erhitzen und mit dem Reis servieren. Dazu schmeckt Dinkula mit Mineralwasser (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person:

467 kcal (1955 kJ); 16,6 g Eiweiß; 15,0 g Fett; 66,6 g Kohlenhydrate; 5,6 BE.

zuletzt bearbeitet:

Asiatische Gemüsepfanne mit Sprossen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Lauch
- 150 g Bambus-Sprossen
- 1 rote Paprikaschote
- 5-6 Blatt Chinakohl
- 150 g Broccoli
- 150 g Sojabohnen-Keimlinge
- 3 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Reis
- 5 EL Rapskernöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- Salz
- Ingwerpulver
- Chilipulver
- Koriander
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1-2 TL Stärke oder Saucenbinder

Zubereitung

Das Gemüse putzen und waschen, Sojabohnen-Keimlinge abtropfen lassen. Die Mu-Err Pilze waschen und in reichlich Wasser 15 Minuten kochen, anschließend klein schneiden. Karotten

in rautenförmige Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln quer in circa 2 cm breite Stücke, Lauch in Ringe, Bambus-Schösslinge und Paprika in Stücke, Chinakohl in daumenbreite Streifen schneiden. Broccoliröschen halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe, Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen das Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin braten, so dass es noch schön knackig bleibt. Soja-Sauce und Zucker zugeben, mit Salz, Ingwer, Chili und Koriander kräftig würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke oder Saucenbinder zugeben. Die Sauce aufkochen, nachwürzen und das Gemüse mit dem Reis servieren.

Pro Person:

452 kcal (1892 kJ); 13,2 g Eiweiß; 14,2 g Fett; 67,7 g Kohlenhydrate; 5,6 BE.

zuletzt bearbeitet: 14.01.2007 

Fotohinweis: [Wirths PR](#).

Bandnudeln mit scharfer Tomatensauce

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 750 g Strauchtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- Salz
- Paprikapulver
- 400 g Tagliatelle (lange, schmale Bandnudeln)
- 3 EL natives Olivenöl extra (z. B. von Brändle)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Rotwein
- 150 g Mozzarella-Kügelchen (oder gewürfelter Mozzarella)
- Parmesan
- Basilikumblättchen in Streifen geschnitten

Zubereitung

Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln. Stielansätze und Samen entfernen, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Von den Chilis Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Die Schoten zusammen mit den Tomaten im Mixer grob pürieren, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, die pürierten Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, mit Paprikapulver, Salz, Zucker und Rotwein abschmecken. Die Tomatensauce vom Herd nehmen, Mozzarella zugeben und kurz mit erhitzen.

Die Nudeln mit der Sauce anrichten, Parmesanspäne darüber hobeln und mit Basilikumstreifen garnieren.

Pro Person:

609 kcal (2549 kJ); 25,1 g Eiweiß; 18,8 g Fett; 83,6 g Kohlenhydrate; 7,0 BE.

zuletzt bearbeitet:

Bio-Früchte-Müsli

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Kiwi
- 150 g Honig-Melone
- einige Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Zucker
- 150 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Honig

Zubereitung

Die Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Melone von den Kernen befreien und mit einem Portionierer kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.

Die Haferflocken mit Zucker in einer Pfanne anrösten, bis der Zucker karamellisiert und in einen tiefen Teller geben. Kiwischeiben, Melonen-Kugeln und die Heidelbeeren obenauf verteilen. Joghurt cremig rühren, mit Honig süßen und über das Müsli gießen.

Pro Person:

331 kcal (1386 kJ); 10,9 g Eiweiß; 5,6 g Fett; 60,2 g Kohlenhydrate; 5,0 BE.

zuletzt bearbeitet:

Bio-Weihnachtsmenü für Vegetarier

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



Gemüsequiche mit Feta

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 6 EL Rapskernöl
- 0,1 l Buttermilch
- 1 Prise Salz
- 250 g Gemüse (Möhren, Frühlingszwiebeln, Austernpilze)
- 100 g Feta
- 100 g Schmand
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver

Zubereitung

Mehl mit Backpulver mischen, 3 EL Rapskernöl Organic, Buttermilch und 1 Prise Salz zugeben und zu einem Teig verkneten. 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

Die Möhren in Scheiben, Frühlingszwiebeln in 2-3 cm lange Streifen, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in 3 EL heißem Rapskernöl 3 Minuten andünsten.

Den Teig ausrollen, in eine mittelgroße, leicht gefettete Quicheform legen und das Gemüse einfüllen. Den Feta mit einer Gabel gut zerdrücken, mit Schmand, einem Ei und einem zusätzlichen Eigelb glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch kräftig würzen. Die Fetacreme über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C 20 Minuten backen.

Pro Person:

292 kcal (1222 kJ); 8,7 g Eiweiß; 19,3 g Fett; 20,2 g Kohlenhydrate; 1,7 BE.

Nudeln mit Kürbis-Zucchini-Paprika-Gemüse

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 350 g Nudelnester
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Rapskernöl
- 250 g Kürbis
- 250 g Zucchini
- 250 g rote Paprika
- Meersalz
- Pfeffer
- Knoblauch
- 250 g Gouda

Zubereitung

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

Den Käse in kleine Stücke schneiden, 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:

430 kcal (1800 kJ); 18,5 g Eiweiß; 17,7 g Fett; 48,7 g Kohlenhydrate; 4,1 BE.



Frittierte Früchte in Bierteig

Zutaten

(Für 6 Personen)

- 200 g Weizen-Vollkornmehl
- 2 Eier
- 125 ml Bier
- Meersalz
- Zimt
- 4 Scheiben Ananas
- 4 Pfirsichhälften (aus der Dose)
- 6 Cocktailbirnen (aus der Dose)
- 0,2 l Rapskernöl
- Puderzucker

Zubereitung

Aus Mehl, Eiern, Bier, Meersalz und etwas Zimt einen nicht zu dünnen Teig zubereiten. Ananasscheiben dritteln, Dosenfrüchte abtropfen lassen und die Pfirsichhälften dritteln. Die Früchte in den Bierteig tauchen und in heißem Rapskernöl (ideal zum Braten und Frittieren und für hohe Temperaturen) frittieren oder in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Zum Entfetten auf Küchenkrepp setzen. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu schmeckt Vanilleeis.

Pro Person:

374 kcal (1566 kJ); 6,8 g Eiweiß; 19,5 g Fett; 40,7 g Kohlenhydrate; 3,4 BE.



Gesamt pro Person:

1096 kcal (4586 kJ); 34,0 g Eiweiß; 56,5 g Fett; 109,6 g Kohlenhydrate; 9,1 BE.

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin Siena

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 kleiner Blumenkohl
- 300 g Brokkoli
- 250 g Röhrchen-Nudeln (3 GLOCKEN)
- 4 Tomaten
- 250 g Mozzarella (z. B. von Zott, Zottarella-Rolle Classic)
- Olivenöl
- 0,2 l Sahne
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- fein gewiegte Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Den Brokkoli und den Blumenkohl in Salzwasser circa 8 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Gleichzeitig die Röhrchennudeln in kochendem Salzwasser "al dente" garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel, die Zottarella-Rolle in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl und den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und einen Großteil der Nudeln hinein geben.

Darauf als zweite Schicht das bunt vermischte Gemüse geben und die restlichen Nudeln obenauf verteilen. Die Sahne mit den Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und über das Gratin geben. Etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 225° C garen, kurz herausnehmen, mit den Zottarella-Scheiben belegen und weitere 3-4 Minuten überbacken, bis der Zottarella leicht zerläuft. Mit fein gewiegter Petersilie garniert servieren.

Pro Person:

664 kcal (2780 kJ); 30,8 g Eiweiß; 37,2 g Fett; 51,4 g Kohlenhydrate; 4,3 BE.

Bohnensalat "John West"

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), z. B. von John West
- 150 g Pflücksalat
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Dijon-Senf
- 5 EL Olivenöl

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.

Tipp:

Thunfisch ist in allen Teilen der Weltmeere zu Hause. Frisch wird er als Filet angeboten, als Steak eignet er sich hervorragend zum Braten und Grillen. Besonders beliebt ist Thunfisch in der Konserve, eingelegt in Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Wasser. Thunfisch eignet sich hervorragend für Salate, als Pizzabelag, Brotaufstrich und für Pastagerichte. Gerade die Dosenware ist ideal für die schlanke Linie.

Bouillabaisse

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

Für den Gemüsefond:

- 200 g Karotten
- 160 g Knollensellerie
- 75 g Lauch
- 100 g Zwiebeln
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 6 Zweige frischer Thymian
- einige Fäden Safran
- 1 frischer Basilikumzweig
- 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 160 ml Weißwein
- 80 ml trockener Wermut
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Wasser
- 320 g gehackte Tomaten in eigenem Saft (aus der Dose)

Für die Bouillabaisse:

- 250 g Seeteufelfilet
- 160 g Lachsfilet mit Haut
- 200 g Meerbrassefilet (ersatzweise Dorade)
- 350 g Muscheln

Zubereitung

Karotten und Knollensellerie schälen, den Lauch putzen. Das Gemüse waschen und in ganz kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Gemüse mit dem Safran, den Lorbeerblättern, dem Knoblauch und den Kräutern in einen ausreichend großen Suppentopf geben. Wein und Wermut hinzugeben, aufkochen und auf 1/3 reduzieren lassen. Gemüsebrühe, Wasser und Dosentomaten zugeben und erneut aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Fond 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Fische und die Muscheln putzen und waschen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn der Fond fertig ist, zuerst den Seeteufel zugeben. Dabei soll der Fond ganz leicht köcheln. Nach 4 Minuten den Lachs zugeben. Nach weiteren 2 Minuten die Meerbrasse und die Muscheln zufügen und die Suppe 2-3 Minuten simmern lassen. Die Bouillabaise anschließend sofort servieren.

Dazu schmecken frisches Baguette, knuspriges Bauernbrot und Knoblauchsaffranmayonnaise. Dazu mischt man 1 Teil einer kalorienreduzierten Mayonnaise mit der gleichen Menge Joghurt und schmeckt diese mit zerdrücktem Knoblauch, einigen Safranfäden sowie Salz und Pfeffer pikant ab.

Pro Person:

255 kcal (1067 kJ); 32,8 g Eiweiß; 8,4 g Fett; 11,4 g Kohlenhydrate; 1,0 BE.

zuletzt bearbeitet:

Brokkoli-Flan

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g frischer Brokkoli
- 200 g Emmentaler Käse
- 0,25 l frische Sahne
- 5 Eier
- Muskat
- weißer Pfeffer
- Salz
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Butter
- einige Blättchen Basilikum

Zubereitung

Den Brokkoli putzen und kurz waschen, dann in mundgerechte Stücke zerteilen und in reichlich kochendes Salzwasser geben. Etwa 10 Minuten garen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Den Emmentaler Käse reiben. Sahne mit den Eiern und dem geriebenen Emmentaler verquirlen und die Masse mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Eine große, flache Gratinform mit etwas Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln austreuen. Die Brokkolistücke darin ausbreiten und die Eiermasse darüber gießen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Flan im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist.

Pro Person:

622 kcal (2602 kJ); 29,8 g Eiweiß; 49,7 g Fett; 9,3 g Kohlenhydrate; 0,8 BE.

Tipp:

Sie können den Flan auch portionsweise in vier kleinen Gratinförmchen backen. Dann reduziert sich die Backzeit auf 12-15 Minuten, je nach Einfüllhöhe der Eiermasse. Die Masse braucht in einer kleinen, hohen Form länger zum Stocken als in einer großen und flachen Form.

zuletzt bearbeitet:

Brokkoli-Käsecreme-Suppe

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 300 g Brokkoli
- 1/2 l Gemüsebrühe oder Gemüsefond
- 200 g Schmelzkäse Relish
- 2 EL Kartoffelpüree (Fertigprodukt)
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- gemahlener Kümmel
- 2 Scheiben Toastbrot
- 10 g Knoblauchbutter
- 1 Tomate

Zubereitung

Brokkoli in der Gemüsebrühe garen, zwei Brokkoliröschen beiseite legen, die restliche Suppe anschließend fein pürieren. Den Schmelzkäse zugeben und in der Suppe auflösen.

Kartoffelpüree einrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit einem Eigelb legieren und kräftig mit Gewürzen abschmecken.

Toastbrot würfeln. Die Würfel in heißer Knoblauchbutter von allen Seiten anrösten. Die Tomate in ganz kleine Würfelchen schneiden. Suppe mit gerösteten Croutons und einigen Tomatenwürfelchen bestreuen und mit den halbierten Brokkoliröschen garniert servieren.

Pro Person:

276 kcal (1155 kJ); 13,5 g Eiweiß; 17,5 g Fett; 16,3 g Kohlenhydrate; 1,4 BE.

zuletzt bearbeitet:

Brotsalat mit Balsamico-Dressing

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 200 g Weißbrot
- 3 EL Rapskernöl
- 4-5 schnittfeste Tomaten
- 2 Stängel Bleichsellerie
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 kleiner Salatkopf
- 100 g gefüllte Oliven
- 4 TL Kapern
- 150 g Feta (z.B. von Rücker)
- 1 Knoblauchzehe
- Selleriesalz
- weißer Pfeffer
- Basilikum
- Majoran
- Thymian
- 1 Prise Piment
- 4 EL Aceto Balsamico
- 8 EL Rapskernöl
- einige Sellerieblättchen

Zubereitung

Das Brot in Scheiben schneiden und in heißem Rapskernöl rundum goldgelb anrösten, anschließend in eine große Schüssel geben. Das Gemüse putzen und waschen. Die Tomaten in schmale Spalten, die Selleriestängel in mundgerechte Stücke schneiden und diese längs

vierteln. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Streifen, die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Feta in kleine Stücke bröckeln.

Alle Zutaten vorsichtig mit dem Brot mischen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Knoblauch, Selleriesalz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Thymian und Piment mit Balsamico und Rapskernöl verrühren und das Dressing über den Salat geben, unterheben und kurz durchziehen lassen. Den Salat mit Sellerieblättchen garniert servieren.

Pro Person:

542 kcal (2669 kJ); 13,3 g Eiweiß; 39,8 g Fett; 31,8 g Kohlenhydrate; 2,7 BE.

Camembert-Omelette

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Camembert 45 % i.Tr.
- 150 g Schmand
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 große Zwiebel
- 200 g Pfifferlinge
- 4 EL Öl
- 1 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung

Für das Omelette den Camembert grob entrinden, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel gut zerdrücken. Den Schmand cremig rühren und mit dem Camembert vermengen. Die Eier trennen und die Eidotter unter die Käse-Masse ziehen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Pfifferlinge putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke und die Pfifferlinge darin andünsten, dann herausnehmen und warm stellen. Anschließend in der Pfanne nacheinander vier Omelettes zubereiten. Dafür die Masse portionsweise in die heiße Pfanne geben. Die Pfanne mehrmals rücken, damit das Omelette nicht anbakt, und bei geschlossenem Deckel 4-5 Minuten backen, bis die Masse an der Oberfläche gestockt ist. Die Pfifferlinge auf das Omelette verteilen. Mit etwas Petersilie garniert servieren.

Pro Person:

450 kcal (1884 kJ); 22,2 g Eiweiß; 39,1 g Fett; 2,3 g Kohlenhydrate; 0,2 BE.

Camemburger

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

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 250 g Camembert
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 4 Sesambrötchen
- einige Salatblätter
- Petersilie, Pfeffer
- Fruchtetee (z.B. Bad Heilbrunner Vitacin)

Zubereitung

Camemberthälften der Länge nach teilen. Gemüse waschen. Tomaten und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Sesambrötchen aufschneiden und jeweils die untere Brötchenhälfte mit einem Salatblatt belegen.

Darauf die Camembert-, Tomaten- und Gurkenscheiben zusammen mit weiteren Salatblättern anordnen. Mit Petersilie bestreuen und mit Pfeffer würzen. Dazu vitaminisierten Fruchtetee servieren.

Pro Person:

356 kcal (1488 kJ); 17,4 g Eiweiß; 19,6 g Fett; 26,5 g Kohlenhydrate; 2,2 BE.

Cannelloni mit vegetarischer Füllung und Käsesauce

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 20 Cannelloni
- 2 kleine Möhren
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Stück Lauch
- 1 Zwiebel
- 200 g Grünkern
- 2 EL Rapskernöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Salz
- Knoblauch
- 200 g Gorgonzola
- 0,2 l Sahne
- Einige Wirsingblätter
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

Zubereitung

Cannelloni nach Packungsaufschrift "al dente" zubereiten. Inzwischen Möhren, Sellerie und Lauch waschen und putzen, den Lauch in dünne Scheiben, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, ebenfalls fein würfeln und in einer Pfanne in Rapskernöl goldgelb anbraten.

Petersilie unter fließendem Wasser kurz waschen, Stiele entfernen und klein hacken. Grünkern in der Gemüsebrühe aufkochen und 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, das Gemüse zugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen, bis die ganze Brühe aufgenommen ist. Mit Pfeffer, Salz und Knoblauch abschmecken.

Die Cannelloni mit der Grünkernmasse füllen und in eine gefettete Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 10 Minuten backen. Inzwischen den Gorgonzola mit der Sahne erwärmen und unter ständigem Rühren darin schmelzen lassen. Anschließend die Käsesauce über die Cannelloni geben und nochmals einige Minuten überbacken.

Wirsingblätter putzen und waschen und in etwas Gemüsebrühe 2-3 Minuten kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf vier Teller verteilen. Die Cannelloni darauf servieren.

Pro Person:

595 kcal (2490 kJ); 18,7 g Eiweiß; 38,0 g Fett; 41,9 g Kohlenhydrate; 3,5 BE.

Chili sin Carne

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Chiliöl (z. B. vita-Chiliöl von Brändle)
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1-2 rote Chilischoten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Einwaage/240 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Kidney Bohnen (400 g Einwaage/250 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g Einwaage/200 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (330 g Einwaage / 285 g Abtropfgewicht)
- Salz
- Chilipulver
- frischer Koriander

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln, in heißem Chiliöl in einem großen Topf scharf anbraten. Paprika- und Chilischoten waschen, putzen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden, zugeben.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch sehr fein würfeln, mit Tomatenmark, den Tomaten, den abgetropften Bohnen und dem Mais an die Zwiebeln geben. Alles 15-20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Chilipulver pikant nachwürzen und mit frisch gezupften Korianderblättchen anrichten.

Pro Person:

295 kcal (1235 kJ); 12,7 g Eiweiß; 11,7 g Fett; 29,1 g Kohlenhydrate; 2,4 BE.

Dampfnudeln mit Kompott

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 fertige Dampfnudeln (à 100 g)
- 0,2 l fertige Vanille-Sauce
- 500 g eingemachte Pflaumen oder anderes Kompott-Obst
- 1/4 l Milch
- 2 TL Zucker

Zubereitung

In einem großen Topf oder einer Pfanne Milch und 2 TL Zucker zum Kochen bringen und die Dampfnudeln einsetzen. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit Vanille-Sauce und Kompott servieren.

Pro Person:

360 kcal (1506 kJ); 12,0 g Eiweiß; 7,3 g Fett; 83,0 g Kohlenhydrate; 6,9 BE.

zuletzt bearbeitet:

Eichblattsalat mit Paprika und Kräutersauce

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 400 g Eichblattsalat
- 1/2 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 1 Möhre
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 200 g Schmand
- 2 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Senf
- 1 TL Meerrettich
- 1/4 Beet Kresse
- 2-3 Zweige Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Salatzutaten putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Eichblattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, die Radieschen und die Salatgurke in Scheiben, die Möhre in Stifte schneiden. Die Tomaten achteln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Paprika in dünne Scheiben schneiden.

Die Salatzutaten mischen und auf Salattellern anrichten. Für die Kräutersauce den Schmand mit Zitronensaft, Senf und Meerrettich verrühren. Die Kräuter fein wiegen und unter die Sauce ziehen, dabei einige Schnittlauchröllchen aufheben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat servieren.

Pro Person:

210 kcal (879 kJ); 6,9 g Eiweiß; 13,2 g Fett; 13,1 g Kohlenhydrate; 1,1 BE.

zuletzt bearbeitet:

Feldsalat mit Camembert und Orangen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 150 g Feldsalat
- 2 Orangen
- 125 g Camembert
- 1 EL Pistazien
- 150 g Schmand
- Saft von 1 Orange
- Ingwer

Zubereitung

Feldsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Den Camembert in Achtel schneiden. Alles auf einer Platte anrichten und mit Pistazien bestreuen. Den Schmand cremig rühren, Orangensaft unterheben und mit Ingwer pikant abschmecken. Mit geraspelter Orangenschale und Pistazien bestreuen und zu der Salatplatte servieren.

Pro Person:

261 kcal (1092 kJ); 9,8 g Eiweiß; 18,8 g Fett; 10,5 g Kohlenhydrate; 0,9 BE

Folienkartoffeln mit Dip

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 Kartoffeln à 200 g
- 150 g saure Sahne
- 100 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- fein gewiegte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen, bürsten, gut abtrocknen und in Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 45 Minuten garen. Die Folienkartoffeln aus dem Ofen holen, die Alufolie vorsichtig öffnen und die Kartoffeln oben der Länge nach einschneiden.

Saure Sahne mit Quark und Olivenöl cremig rühren und den Großteil der fein gehackten Petersilie unter den Quark ziehen und pikant abschmecken. Auf jede Folienkartoffel einen Klacks Quark geben und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Pro Person:

251 kcal (1050 kJ); 8,8 g Eiweiß; 8,9 g Fett; 32,1 g Kohlenhydrate; 2,7 BE.

Frittiertes Gemüse mit Feta-Dip

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 Eier
- 250 g Weizen-Vollkornmehl
- 0,15 l Wasser oder Bier
- Meersalz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 150 g Champignons
- 150 g Brokkoli
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 150 g Feta
- 250 g saure Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL fein gewiegte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1-2 EL Zitronensaft
- Bratöl zum Ausbacken

Zubereitung

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Aus Vollkornmehl, Eigelb, Wasser oder Bier einen nicht zu dünnen Teig zubereiten und mit Meersalz, Pfeffer und Knoblauchpulver kräftig würzen. Das Eiweiß unterheben und den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Große Champignons halbieren, Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Stiel in Scheiben schneiden. Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden, die Paprika halbieren und in Achtel schneiden.

Für den Dip den Feta mit einer Gabel fein zerdrücken und mit saurer Sahne cremig rühren. Die Knoblauchzehe abziehen, durch die Presse drücken, mit den Kräutern unter den Dip heben. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Das Gemüse in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und in einer Fritteuse (ersatzweise in einer Pfanne) in heißem Bratöl nach und nach ausbacken. Das frittierte Gemüse mit dem Schaumlöffel heraus nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Feta-Dip servieren.

Pro Person:

669 kcal (2799 kJ); 22,1 g Eiweiß; 42,0 g Fett; 50,2 g Kohlenhydrate; 4,2 BE.

Fruchtige Käse-Spieße

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Sahne-Camembert
- gehackte Walnüsse
- Sesam-Samen
- gehackte Pistazien
- geriebenes Pumpernickel
- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 1 Sternfrucht
- einige Erdbeeren

Zubereitung

Camembert in mundgerechte Stücke schneiden und diese wahlweise in Sesam, geriebenem Pumpernickel, gehackten Walnüssen oder Pistazien wälzen. Kiwi schälen. Orange in Achtel, Kiwi und Sternfrucht in Scheiben schneiden, die Erdbeeren halbieren. Früchte abwechselnd mit dem Camembert aufspießen. Dazu geröstetes Baguette reichen.

Pro Person:

213 kcal (891 kJ); 9,6 g Eiweiß; 17,4 g Fett; 4,1 g Kohlenhydrate; 0,3 BE.

Fruchtteller mit Camembert

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 Kiwis
- 2 Sternfrüchte
- 4 Feigen
- 150 g Sahne-Camembert
- grob gemahlener roter Pfeffer
- Heidelbeeren

Zubereitung

Kiwis schälen. Sternfrüchte und Kiwis in Scheiben schneiden, die Feigen halbieren. Den Camembert in Scheiben schneiden und mit etwas grob gemahlenem roten Pfeffer bestreuen. Den Camembert mit den Früchten auf vier Tellern anrichten. Mit einigen Heidelbeeren garnieren.

Pro Person:

173 kcal (724 kJ); 7,2 g Eiweiß; 12,8 g Fett; 7,1 g Kohlenhydrate; 0,6 BE.

Früchtereis mit Dinkula

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

Zutaten



(Für 1 Person)

- 50 g Müller's Mühle Naturreis
- 1 kleiner Apfel
- 100 g Trauben
- 0,1 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen)
- 0,15 l Frucht-Molke

Zubereitung

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Apfel vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Trauben halbieren, Kerne entfernen. Das Obst unter den Reis heben. Dinkula mit Fruchtmolke mischen und dazu trinken.

Pro Person:

321 kcal (1343 kJ); 5,7 g Eiweiß; 2,4 g Fett; 63,8 g Kohlenhydrate; 5,7 BE.

zuletzt bearbeitet:

Frühlingsfrische Kräutersuppe

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- 1 l Gemüsebrühe (Instant)
- 2 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kerbel, Kresse)
- 1 Scheibe Weißbrot
- 2-3 TL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- Salz
- Pfeffer
- 1 Flasche Original Kanne Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Knoblauchzehe fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und den Knoblauch darin andünsten. Mehl darüber streuen und unter Rühren anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe aufkochen und einige Minuten ziehen lassen.

Die frischen Kräuter hacken und unter die Suppe geben, etwas Petersilie aufbewahren. Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrot rösten und würfeln. Suppe mit "Kanne Enzym-Ferment Getreide" abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit den Croutons bestreuen und mit Petersilienblättern garnieren. Dazu Kanne Brottrunk® (gut für Verdauung und Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

Pro Person:

150 kcal (629 kJ); 4,4 g Eiweiß; 6.8 g Fett; 17.5 g Kohlenhydrate; 1,5 BE.

Frühlingsrollen mit Gemüse-Tofu-Füllung

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

Zutaten



(Für 4 Personen/ergibt 12 Rollen)

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 3 Eier
- Salz

Für die Füllung:

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Champignons
- 6 Blatt Chinakohl
- 3 getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Tofu
- 2 EL Rapskernöl
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Salz
- Ingwerpulver
- Koriander
- 100 g Sprossenmischung
- 1 Eiweiß
- Rapskernöl für die Fritteuse

Zubereitung

Das Mehl mit den Eiern und dem Salz zu einem festen, geschmeidigen Nudelteig kneten. Den Teig kaltstellen, inzwischen die Füllungen für die Frühlingsrollen vorbereiten.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Mu-Err-Pilze waschen und in reichlich Wasser 15 Minuten kochen, anschließend klein schneiden. Frühlingszwiebel quer in dünne Stücke, Karotten, Champignons und Chinakohl in Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, den Tofu in kleine Stücke schneiden. Mu-Err-Pilze abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 2 EL Rapskernöl (enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren!) erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin 2-3 Minuten andünsten, mit Sojasauce, Pfeffer, Salz, Ingwerpulver und Koriander pikant würzen. Das Gemüse abkühlen lassen, Tofuwürfel und Sprossen unterheben.

Den Teig dünn ausrollen und daraus 12 etwa 15 x 15 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Teigstück 3-4 EL von der Gemüse-Tofu-Füllung geben, die Teigränder mit verrührtem Eiweiß bestreichen, darüberklappen und fest andrücken. In einer Friteuse Öl zum Braten erhitzen und die Frühlingsrollen darin bei 190° C circa 4 Minuten goldgelb ausbacken. Sie können die Frühlingsrollen auch in einer Pfanne ausbacken, dann sollten Sie aber mindestens 1/4 l Öl verwenden, damit die Rollen in genügend Öl "schwimmen". Die fertigen Frühlingsrollen mit Sojasauce servieren.

Pro Person:

533 kcal (2231 kJ); 19,1 g Eiweiß; 28,2 g Fett; 49,3 g Kohlenhydrate; 4,1 BE.

Gebackenes Gemüse mit Paprika-Dip

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 500 g Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 0,1 l Olivenöl
- einige Zweige Rosmarin
- grobes Meersalz (vom Toten Meer)
- Pfeffer
- 200 g Paprika-Quark
- 100 g saure Sahne
- 250 g Ciabatta

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten kochen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika in Streifen, die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika, die Aubergine und die Zucchini 2-3 Minuten blanchieren.

Die Kartoffeln und das Gemüse im Öl wenden, abtropfen lassen, mit Rosmarin, grobem Meersalz und Pfeffer bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten bei 220° C braten. Paprika-Quark mit saurer Sahne cremig rühren. Das Gemüse auf vier Teller verteilen und mit Ciabatta und dem Dip servieren.

Pro Person:

534 kcal (2234 kJ); 15,9 g Eiweiß; 23,9 g Fett; 62,5 g Kohlenhydrate; 5,2 BE.

Gefüllte Brötchen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 Vollkornbrötchen
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück grüne Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- einige Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Blattspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 125 g Mozzarella (z.B. Zottarella)
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung

Den oberen Teil der Brötchen abschneiden und die Unterteile aushöhlen. Paprika, Tomate und Zwiebel in Würfel schneiden. Champignons und Blattspinat waschen und putzen. Die Pilze in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in heißem Olivenöl andünsten.

Blattspinat grob hacken und in wenig Wasser blanchieren. Den Zottarella in Würfel schneiden, mit dem Gemüse mischen. Pfeffern, salzen und in die ausgehöhlten Brötchen füllen. Mit feingewiegter Petersilie bestreuen. Im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Zottarella schmilzt.

Pro Person:

275 kcal (1151 kJ); 12,1 g Eiweiß; 12,3 g Fett; 28,2 g Kohlenhydrate; 2,3 BE.

Gefüllte Kohlrabi

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 Kohlrabi (à 250 g)
- 1 große Karotte
- 150 g Crème fraîche
- 125 g Camembert
- 2 Eier
- 0,1 l Sahne
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Butter zum Einfetten der Form
- Grauer Burgunder (Deutsches Weintor eG)

Zubereitung

Die Kohlrabi von Stielen und Blättern befreien. Kohlrabi und Möhre schälen, waschen und etwa 15-20 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kohlrabi großzügig aushöhlen und das Kohlrabi-Innere klein schneiden. Die Karotte in Würfel schneiden. Den Camembert entrinden, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel gut zerdrücken. Crème fraîche cremig rühren, mit dem Camembert vermengen und die Eier und die Sahne unterrühren. Die Kohlrabi-Stücke und die Karottenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen.

Die ausgehöhlten Kohlrabi mit der Masse füllen. Die restliche Masse in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Form geben. Die gefüllten Kohlrabi darauf setzen und im

vorgeheizten Ofen bei 200° C etwa 15-20 Minuten überbacken. Dazu schmeckt am besten ein kühles Glas Grauer Burgunder.

Pro Person:

430 kcal (1799 kJ); 14,1 g Eiweiß; 37,1 g Fett; 9,1 g Kohlenhydrate; 0,8 BE.

Gefüllte Paprika mit Gemüse und Reis

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Tomaten
- 2 große Zwiebeln
- 4 EL Rapskernöl
- 250 g Reis
- 1 TL Zucker
- Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 75 g klein gehacktes Suppengrün

Zubereitung

Die Paprikaschoten gut waschen, von jeder Schote das oberste Viertel abschneiden. Die Schoten vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien. Die abgeschnittenen Paprikadeckel würfeln. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 4 EL Rapskernöl (reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren!) andünsten, Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und mit Zucker, reichlich Paprikapulver, Salz und Tomatenmark würzen.

Den Reis zugeben, mit 3/4 l Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei mäßiger Hitze 15 Minuten ziehen lassen, sodass er noch körnig ist. Paprikawürfel, Tomatenmark, Tomatenstücke und das restliche Rapskernöl unter den Reis heben. Die Paprikaschoten mit

der Reismasse füllen und in eine große Auflaufform setzen, die restliche Gemüsebrühe angießen und das Suppengrün an die Brühe geben. Paprikaschoten im vorgeheizten Backofen bei 220° C circa 20 Minuten überbacken.

Pro Person:

375 kcal (1570 kJ); 8,9 g Eiweiß; 11,4 g Fett; 58,6 g Kohlenhydrate; 4,9 BE.

Gefüllte Paprikaschoten

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 150 g Frischkäse 60 %
- 150 g Magerquark
- 2 EL Rapsöl
- Saft 1 Zitrone
- 2 gehäufte EL italienische Kräuter
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch

Zubereitung

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und diesen fein würfeln. Die Schoten entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Frischkäse, Quark und Rapsöl (reich an wichtigen Omega-3-Fettsäuren) mit Zitronensaft verrühren und mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Die Käsemasse in die Paprikaschoten füllen und mit einigen Paprikawürfeln bestreuen. Gut gekühlt servieren.

Pro Person:

210 kcal (879 kJ); 9,5 g Eiweiß; 15,9 g Fett; 6,0 g Kohlenhydrate; 0,5 BE.

Gefüllte Wirsing-Taschen mit Ziegenkäse

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



Wirsingtaschen mit Ziegenkäse, Zwiebeln und Knoblauch

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 4 mittelgroße Wirsingblätter
- 4 runde Ziegenfrischkäse (à 20 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Wirsing waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20-30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Zwiebel schälen, in nicht zu kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln den Knoblauch andünsten, Die Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt einen Ziegenfrischkäse legen, Zwiebeln und Knoblauch darüber geben, mit Pfeffer und Salz würzen. Den Ziegenkäse mit dem Wirsingblatt einschlagen und die Wirsingtaschen in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.

Pro Person:

105 kcal (440 kJ); 4,2 g Eiweiß; 9,1 g Fett; 0,6 g Kohlenhydrate; 0,05 BE.

Tipp

Statt Wirsing können Sie für dieses Rezept je nach Jahreszeit auch Mangold oder Blattspinat verwenden.

Wirsingtaschen mit Ziegenkäse und Bärlauchpesto

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 4 mittelgroße Wirsingblätter
- 4 runde Ziegenfrischkäse (à 20 g)
- 60 g Bärlauchpesto (nach untenstehendem Rezept)
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Wirsing waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20-30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Auf jedes Blatt einen Ziegenfrischkäse legen, Bärlauchpesto darüber verteilen und das Blatt fest einschlagen. Die Wirsingtaschen mit Pfeffer und Salz würzen und in heißem Öl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.

Pro Person:

177 kcal (741 kJ); 5,5 g Eiweiß; 17,0 g Fett; 0,9 g Kohlenhydrate; 0,1 BE.

Tipp:

Statt Wirsing können Sie für dieses Rezept je nach Jahreszeit auch Mangold oder Blattspinat verwenden.



Bärlauch-Pesto

Zutaten

(Ergeben 500 - 550 g Pesto)

- 150 g Bärlauch
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Walnüsse
- 0,2 l Speiseöl (möglichst kaltgepresst)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Zubereitung

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Öl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

100 g enthalten:

522 kcal (2184 kJ); 9,1 g Eiweiß; 51,8 g Fett; 4,8 g Kohlenhydrate; 0,4 BE.

Gefüllte Zucchini

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 3 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 0,1 l Milch
- 200 g Reibekäse
- Öl zum Ausstreichen der Form
- 2 EL Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Thymian, Petersilie)

Zubereitung

Zwei Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen und in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren. Die Paprikaschoten waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und die dritte Zucchini fein würfeln und in heißem Öl einige Minuten andünsten.

Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen, die Zucchinihälften hineinlegen und mit dem Gemüse füllen. Die Milch erhitzen und den Käse darin lösen. Die Käsesauce über die Zucchinihälften gießen mit Kräutern bestreuen.

Die Zucchini im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten überbacken.

Pro Person:

318 kcal (1328 kJ); 10,84 g Eiweiß; 26,3 g Fett; 9,7 g Kohlenhydrate; 0,8 BE.

Gegrillte Forellen in Alufolie

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 Forellen à 400 g
- Salz
- Pfeffer
- 2 Möhren
- 1/2 Knollensellerie
- 1/2 Fenchelknolle
- 3 Zwiebeln
- 4 EL Rapsöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone
- Dill

Zubereitung

Die Forellen ausnehmen, säubern, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Gemüse gut waschen, die Zwiebeln schälen. Möhren raspeln, Knollensellerie stifteln, Fenchel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und grob hacken.

Das Gemüse mit dem Öl mischen. Vier große Stücke Aluminiumfolie doppelt nehmen, jeweils 2 EL von dem in Öl eingelegten Gemüse darauf verteilen und die Forellen darauf legen.

Das restliche Gemüse auf die Forellen verteilen, etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und die Aluminiumfolie einschlagen. Die Forellen auf dem heißen Rost circa

12-15 Minuten grillen und mit Zitronenscheiben und Dillzweigen anrichten. Dazu schmeckt Baguette mit Pesto.

Pro Person:

499 kcal (2.089 kJ); 74,9 g Eiweiß; 20,4 g Fett; 4,4 g Kohlenhydrate; 0,4 BE.

zuletzt bearbeitet:

Gemischter Salat mit Radieschen, Petersilie und Käse

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 200 g Radieschen
- 1/2 Bataviasalat
- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 200 g Couscous
- 1 Zitrone, Saft
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL scharfes Paprikapulver
- Pfeffer, aus der Mühle
- Zucker
- 150 g Hirtenkäse
- 2 Stängel Petersilie

Zubereitung

Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser circa acht Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Couscous mit circa 250 ml kochendem Salzwasser übergießen und etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Zitronensaft mit dem Öl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, sowie abschmecken. Den Hirtenkäse zerkrümeln und mit den Bohnen, dem Couscous, den Radieschen sowie dem Dressing vermengen. Auf dem Batavia anrichten und servieren.

Pro Person:

415 kcal (1747 kJ); 14,5 g Eiweiß; 21,0 g Fett; 26,0 mg Cholesterin, 3,0 g Ballaststoffe;
43,0 g Kohlenhydrate; 3,6 BE.

Gemischter Salat mit Senf-Sahne-Sauce

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Räucherlachs
- 1/2 Beet Kresse
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Joghurt (z. B. Jogurti von Apostels)
- 100 ml Kaffeesahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Saft einer halben Zitrone
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Salat in mundgerechte Stücke zerpflücken, Radieschen und Salatgurke in Scheiben, die Paprika in dünne Ringe schneiden. Alles auf vier Teller verteilen.

Mit Räucherlachs, etwas Kresse und Schnittlauch garnieren. Die restlichen Kräuter fein hacken. Joghurt cremig rühren, Kaffeesahne, Senf, Zitronensaft und Kräuter unterheben, gut verrühren und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Senf-Sahnesauce zu dem Salat servieren.

Pro Person:

179 kcal (748 kJ); 11,2 g Eiweiß; 11,0 g Fett; 6,8 g Kohlenhydrate; 0,6 BE.

Gemüse mit Dips

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 600 g frisches Gemüse (Paprika, Karotten, Frühlingszwiebeln, Staudensellerie, Zucchini, Gurken etc.)
- 250 g saure Sahne
- 250 g Kräuter Crème fraîche
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Zucker
- 75 g eingelegte Mixed Pickles
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 EL fein gehackte Kräuter
- 1/2 ausgepresste Knoblauchzehe
- 1/2 TL Paprikapulver
- Chili
- 2 cl Cognac

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden. Saure Sahne mit Crème fraîche, Zitronensaft und etwas Zucker verrühren und in drei Dip-Portionen teilen. Den ersten Dip mit fein gehackten Mixed Pickles mischen und mit Pfeffer und Salz pikant abschmecken.

Den zweiten Dip mit Kräutern und Knoblauch verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den dritten Dip mit Paprika und Chili würzen und mit etwas Cognac abschmecken. Das Gemüse mit den Dips servieren. Dazu passen Grissini, Kracker und frisches Baguette.

Pro Person:

345 kcal (1443 kJ); 5,2 g Eiweiß; 31,6 g Fett; 10,1 g Kohlenhydrate; 0,8 BE.

Gemüse-Carpaccio mit Ziegenfrischkäse

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- 4 Schalotten
- 7 EL Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 Kohlrabi
- 2 Tomaten
- 1 große Möhre
- 6 kleine Ziegenfrischkäse (à 30 g)
- 2 EL Honig (z. B. Manuka-Honig MGO 100+, von Neuseelandhaus.de)
- 1 Limone

Zubereitung

Das Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und vierteln.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Pilze und Schalotten darin anbraten, salzen und pfeffern. Paprika in dünne Streifen, die Kohlrabi in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Tomaten vierteln und die Kerne entfernen, von der Möhre mit dem Sparschäler 2-3 cm lange Streifen abschälen.

Das ganze Gemüse salzen und pfeffern und 30 Minuten in 4 EL Olivenöl marinieren und anschließend abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Die Ziegenfrischkäse halbieren, auf das Gemüse setzen und etwas leicht erwärmten Manuka-Honig darüber geben. Aus der Schale der Limone mit dem Zestenreißer einige Zesten herausreißen und das Carpaccio damit garnieren.

Pro Person:

340 kcal (1423 kJ); 12,3 g Eiweiß; 27,7 g Fett; 10,0 g Kohlenhydrate; 0,8 BE.

Gemüseauflauf

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 2 Kohlrabis
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 250 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 0,2 l Sahne
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat
- 125 g Camembert
- fein gewiegte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

Kohlrabi und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und abrausen, den oberen Teil in Streifen, den unteren Teil in Ringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst gleichgroße Röschen zerteilen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten blanchieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Eine feuerfeste Form buttern, das abgetropfte Gemüse hinein geben und mit Zwiebelwürfeln bestreuen.

Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Masse über das Gemüse gießen. Bei 200° C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Inzwischen den Camembert entrinden und in Scheiben schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen holen, mit

Camembert belegen und nochmals 5 Minuten überbacken, bis der Käse schön zerläuft. Mit fein gewiegter Petersilie bestreut servieren.

Pro Person:

394 kcal (1648 kJ); 16,7 g Eiweiß; 30,0 g Fett; 11,9 g Kohlenhydrate; 1,0 BE.

Gemüseauflauf mit Meeresfrüchten

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1000 g frisches Gemüse (Lauch, Erbsen, Möhren, Blumenkohl) oder 750 g TK-Gemüsemischung
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 g Krabben
- 3-4 Riesengarnelen (mit Schale)
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 0,2 l Sahne
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter
- 1 Packung Mozzarella (250 g) (z. B. Zottarella-Rolle Classic von Zott)

Zubereitung

Das frische Gemüse waschen und putzen, das TK-Gemüse auftauen und beides im Anschluss in der Gemüsebrühe kurz blanchieren. Die Krabben und Riesengarnelen waschen und säuern, die Riesengarnelen halbieren.

Eine Auflaufform gut mit Olivenöl ausstreichen und mit dem Gemüse und den Meeresfrüchten füllen. Die Kräuter waschen und klein hacken. Die Sahne mit den Eiern, dem Salz und Pfeffer sowie den Kräutern gut vermischen und dann über das Gemüse geben. Den Auflauf etwa 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen (210° C) geben bis die Eier-Sahne-Masse stockt.

Inzwischen die Zottarella-Rolle in Scheiben schneiden und den Gemüseauflauf damit belegen. Nochmals für 4-5 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse etwas zerläuft. Zu dem Gemüseauflauf passen Salzkartoffeln oder Reis.

Pro Person:

588 kcal (2470 kJ); 34,4 g Eiweiß; 36,2 g Fett; 30,7 g Kohlenhydrate; 2,6 BE.

Gemüsecurry mit Cashew-Nüssen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 750 g Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Zucchini, Wirsing, Bohnen, braune Champignons, Broccoli)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 250 g Basmati-Reis
- 50 g Cashewnüsse
- 6 EL Rapsöl
- 2 TL Curry
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Sojasauce
- 200 ml Kokosnussmilch
- 2 TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Zucker
- Koriander

Zubereitung

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln. Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Cashewnüsse in einer Pfanne anrösten, anschließend abkühlen lassen.

In einem Wok 6 EL Rapsöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin andünsten, bis sich die Zwiebeln leicht bräunen. Curry, Zimt und das Gemüse zugeben und bei starker Hitze kurz andünsten. Die Temperatur zurücknehmen, mit Sojasauce und Kokosnussmilch angießen und mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Zucker und Koriander kräftig würzen. 15 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas Wasser nachgießen. Gemüsecurry mit Reis anrichten und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen.

Pro Person:

562 kcal (2352 kJ); 12,8 g Eiweiß; 27,8 g Fett; 65,1 g Kohlenhydrate; 5,4 BE.

Gemüselasagne

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Lasagneblätter
- 2 Möhren
- 1/4 Sellerieknolle
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- 3 Fleischtomaten
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapskernöl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 Glas Weißwein
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- 150 g Crème fraîche
- 250 g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Lasagneblätter bissfest vorkochen. Gemüse putzen und waschen. Möhren und Sellerieknolle schälen, in Stifte schneiden oder grob raspeln. Lauch in Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und würfeln. Petersilie fein hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in heißem Rapskernöl andünsten. Petersilie und das restliche Gemüse

zugeben. Gemüsebrühe und Wein angießen, mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und etwas Muskat kräftig würzen und das Ganze 12-15 Minuten kochen.

Zum Schluss die Crème fraîche unterheben und nochmals kräftig abschmecken. Vier Lasagneformen oder ausreichend große Auflaufformen mit Rapskernöl ausstreichen. In die Form abwechselnd die Gemüsemischung, etwas Reibekäse und Lasagneblätter schichten. Auf die oberste Gemüseschicht etwas mehr Käse streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 190° C 35-40 Minuten backen.

Pro Person:

742 kcal (3106 kJ); 31,8 g Eiweiß; 43,4 g Fett; 55,2 g Kohlenhydrate; 4,6 BE.

Gemüsepfanne Gartenfrische

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1/2 Kopf Blumenkohl (300 g)
- 1 Stange Lauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 4 junge Möhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 6 EL Rapskernöl
- 100 g Zuckerschoten
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Thymian
- gehackte Petersilie

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Blumenkohl in kleine Röschen, Lauch in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Stücke Tomaten in Streifen schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden.

Rapskernöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse 10-12 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Thymian kräftig würzen und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Anschließend mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln oder frisches Baguette.

Pro Person:

219 kcal (917 kJ); 6,7 g Eiweiß; 15,9 g Fett; 12,2 g Kohlenhydrate; 1,0 BE.

Wer Blumenkohl und Kohlrabi gerne etwas zarter hat, kann diese vor Zubereitung der Gemüsepfanne in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren.

Gemüsepfanne mit Brot

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1 kleine Aubergine
- 1 Fenchelknolle
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 Schalotten
- 6 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 8 EL Olivenöl
- 5 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Lavendel)
- 1 kleines Baguette
- 1 abgezogene Knoblauchzehe

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen und vierteln, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben, die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe

hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.

Das Baguette einmal längs und einmal quer durchschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200° C knusprig rösten. Die Schnittflächen mit der Knoblauchzehe abreiben und mit Öl beträufeln. Mit dem Pfannengemüse servieren.

Pro Person:

383 kcal (1603 kJ); 9,3 g Eiweiß; 21,1 g Fett; 38,1 g Kohlenhydrate; 3,2 BE.

Gemüsepfanne mit Garnelen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 250 g Basmati-Reis (z. B. Müller's Mühle)
- 100 g Champignons
- 100 g Bambus-Sprossen
- 2 Karotten
- 8 Frühlingszwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Chilischoten
- 6 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Glasnudeln
- 200 g Riesengarnelen
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Sherry
- 1 TL Zucker
- Salz
- Chinagewürz
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1-2 TL Stärke oder Saucenbinder
- 1 Flasche Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- Mineralwasser

Zubereitung

Gemüse putzen und waschen. Champignons in Scheiben, Bambus-Sprossen in Stücke, Karotten in Stifte, Frühlingszwiebeln quer in circa 4 cm breite Streifen, Chili in dünne Ringe

schneiden, dabei die Kerne entfernen. Schalotten abziehen und halbieren. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen.

2 EL Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, die Garnelen zugeben, von beiden Seiten 1-2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl zugeben, erhitzen und darin das Gemüse unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Minuten die Zuckerschoten zugeben.

Inzwischen leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Glasnudeln circa 1 Minute darin ziehen lassen. Sojasauce und Sherry an das Gemüse geben, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke oder Saucenbinder zugeben, die Sauce aufkochen und nochmals nachwürzen. Die abgetropften Glasnudeln und die Garnelen unter das Gemüse heben und kurz mit erhitzen. Mit dem Reis servieren. Dinkula mit Mineralwasser mischen und zur Mahlzeit trinken (gut für Verdauung und Immunsystem).

Pro Person:

494 kcal (2068 kJ); 19,8 g Eiweiß; 17,0 g Fett; 65,3 g Kohlenhydrate; 5,4 BE.

Gemüsepfanne mit Schupfnudeln

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 600 g Gemüse der Saison (z. B. Erbsen, Möhren, Maiskörner), frisch oder TK
- 3 EL Speiseöl
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 500 g Schupfnudeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse putzen und waschen (oder auftauen). In einem Topf in 1 EL Öl kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe angießen und garen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln und in einer Pfanne in 2 EL Öl andünsten. Die Schupfnudeln zugeben. Unter mehrmaligem Wenden leicht anbraten.

Das gegarte Gemüse abgießen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben und mit den Schupfnudeln nochmals kurz mit erhitzen.

Pro Person:

359 kcal (1502 kJ); 13,3 g Eiweiß; 8,5 g Fett; 51,9 g Kohlenhydrate; 4,3 BE.

zuletzt bearbeitet:

Gemüsesuppe

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 800 g Gemüse der Saison (grüne Bohnen, Lauch, Erbsen, Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli)
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 60 g entspelzter Hafer
- 1 1/4 l Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe Instant
- Pfeffer
- Salz
- 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Gemüse zugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit Wasser auffüllen, Hafer und Instantbrühe zugeben und zum Kochen bringen.

Die Kartoffelwürfel hinzufügen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie fein wiegen und zur Suppe geben. Mit Pfeffer, Salz und Enzym-Ferment Getreide abschmecken.

Pro Person:

234 kcal (979 kJ); 5,9 g Eiweiß; 10,6 g Fett; 28,3 g Kohlenhydrate; 2,4 BE.

Hafer ist nicht nur sehr gesund, sondern auch leicht in der Naturküche zu verwenden. Die Zubereitung ist einfach: man lässt den entspelzten Hafer wie Reis 20 Minuten kochen.

Geröstete Maultaschen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 12 Gemüse-Maultaschen
- 4 EL Olivenöl
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

Die Maultaschen in fingerbreite Streifen schneiden und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von allen Seiten kräftig anrösten. Die Eier verquirlen und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Die Eimasse über die Maultaschen gießen und unter mehrmaligem Wenden stocken lassen. Dazu reicht man Kartoffelsalat oder Salate der Saison.

Pro Person:

408 kcal (1.707 kJ); 15,5 g Eiweiß; 22,2 g Fett; 36,2 g Kohlenhydrate; 3,0 BE.

Gnocchi mit Austernpilzen

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 800 g Kartoffeln (mehligkochende Sorte)
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 300 g Austernpilze
- 1/8 l Sahne
- 8 Cocktail-Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 1 EL Petersilie
- 40 g Butter
- 2-3 Basilikumblätter

Zubereitung

Für den Teig Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser garen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse auf einer Arbeitsfläche verteilen, Mehl, Ei, Salz und Pfeffer darauf geben. Alles zu einem weichen, aber formbaren Teig kneten und ca. 60 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen. Sollte der Teig zu weich sein, etwas Mehl unterkneten.

Eine daumendicke Teigrolle formen und daraus ca. 3 cm lange Stücke abschneiden, diese rundlich formen und jeweils mit der Gabel längs eindrücken. Die Gnocchi ca. 7 Minuten in kochendem Salzwasser ziehen lassen, abschöpfen und abtrocknen lassen.

In der Pfanne das Olivenöl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Pilze putzen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne zugießen. Die Pilz-Zwiebel-Mischung mit den Gnocchi in eine Auflaufform geben. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die

Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit den Mozzarella-Scheiben auf den Gnocchi verteilen.

Mit gehackter Petersilie bestreuen, Butterflöckchen darauf verteilen. Im Backofen bei 200° C ca. 15 Minuten überbacken und mit dem gehackten Basilikum bestreuen.

Pro Person:

828 kcal (3464 kJ); 30,5 g Eiweiß; 39,2 g Fett; 90,5 g Kohlenhydrate; 7,5 BE.

Gourmet-Kartoffeln mit Dips

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1,5 kg Kartoffeln (am besten vorwiegend festkochende)
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 Glas Keta-Kaviar
- 1/2 Glas Deutscher Kaviar
- 250 g saure Sahne
- 150 g Crème fraîche
- Saft einer halben Zitrone
- Meersalz (vom Toten Meer)
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL fein gewiegte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie)
- 2 EL Mixed Pickles
- 1 EL Tomaten-Ketchup
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln gut abbürsten und abwaschen und mit der Schale in wenig Salzwasser gar kochen. Für die Dips Saure Sahne mit Crème fraîche und Zitronensaft cremig rühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Masse in 3 Portionen aufteilen. Für den ersten Dip abgezogene Knoblauchzehe pressen und mit den fein gewiegten Kräutern verrühren. Für den zweiten Dip die Mixed Pickles fein zerkleinern, unterheben und mit Paprikapulver pikant abschmecken, den dritten Dip mit Ketchup verrühren und mit Paprikapulver und Chili pikant abschmecken.

Anschließend die warmen Kartoffeln halbieren, mit etwas Meersalz bestreuen und mit den Schnittflächen nach unten kurz in heißem Olivenöl anbraten. Auf vier Teller verteilen und mit Kaviar, den verschiedenen Dips und etwas Petersilie servieren.

Pro Person:

608 kcal (2544 kJ); 14,5 g Eiweiß; 33,2 g Fett; 61,0 g Kohlenhydrate; 5,1 BE.

Griechischer Salat mit Feta

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 200 g Feta
- 1 Glas schwarze Oliven (360 g Inhalt)
- Oregano
- 0,1 l Öl
- 3 EL roter Weinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Flasche Original Kanne Brottrunk®
- Mineralwasser

Zubereitung

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen.

Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen. Aus Öl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Dazu Kanne Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

Pro Person:

515 kcal (2155 kJ); 11,6 g Eiweiß; 48,1 g Fett; 10,4 g Kohlenhydrate; 0,9 BE.

Grüner Spargel mit Mozzarella

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 800 g geputzter, grüner Spargel
- Salzwasser
- 1 Prise Zucker
- 1 Stück Butter
- 1/4 l Milch
- 1 Eigelb
- 2 EL Rapskernöl
- 1 EL Speisestärke
- 1/4 l Sahne
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- frisch geriebene Muskatnuss
- 125 g Mozzarella
- 1 EL fein gehackter Kerbel
- 2 feingewürfelte Tomaten
- 1 EL Kerbelblättchen

Zubereitung

Das Salzwasser mit etwas Zucker und Butter erhitzen und den Spargel darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Milch, Eigelb, Öl und Speisestärke verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen.

Die Sahne zugießen, mit den Gewürzen abschmecken, Mozzarella in kleine Würfel schneiden und mit dem gehackten Kerbel zugeben. Über den Spargel gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C circa 5 Minuten überbacken. Mit Tomatenwürfelchen und Kerbelblättchen betreuen und servieren.

Pro Person:

411 kcal (1720 kJ); 14,8 g Eiweiß; 33,3 g Fett; 11,6 g Kohlenhydrate; 1,0 BE.

Herzhafter Kartoffelauflauf

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 650 g vorgekochte Kartoffeln
- 300 g Brokkoli
- 2 Tomaten
- 1 EL Öl
- 200 g Schmelzkäse
- 1 Eigelb
- 0,1 l Sahne
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung

Die vorgekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Tomaten achteln. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, die Kartoffelscheiben und das Gemüse in die Form geben und gleichmäßig verteilen.

Schmelzkäse mit dem Eigelb und der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter fein hacken und zugeben. Die Sauce über das Gemüse gießen und bei 220° C im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten überbacken.

Pro Person:

398 kcal (1665 kJ); 11,9 g Eiweiß; 24,9 g Fett; 31,3 g Kohlenhydrate; 2,6 BE.

Herzhafter Kartoffelauflauf für die Single-Küche

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

Zutaten



(Für 1 Person)

- 200 g vorgekochte Kartoffeln
- 100 g Brokkoli
- 1 Tomate
- Rapskernöl
- 30 g Schmelzkäse
- 1 Eigelb
- 2 EL Kaffeesahne
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung

Die vorgekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Tomate achteln. Eine Auflaufform ganz dünn mit Öl ausstreichen, die Kartoffelscheiben und das Gemüse in die Form geben und gleichmäßig verteilen.

Schmelzkäse mit dem Eigelb und der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter fein hacken und zugeben. Die Sauce über das Gemüse gießen und bei 220° C im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten überbacken.

Pro Person:

349 kcal (1460 kJ); 16,2 g Eiweiß; 15,3 g Fett; 35,1 g Kohlenhydrate; 2,9 BE.

Italienische Gemüsepfanne

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

Zutaten



(Für 4 Personen)

- 1000 g frisches Gemüse wie z. B. Romanesco, Porree, Möhren, Staudensellerie, Erbsen, Bohnen, Champignons oder 750 g fertige Sommergemüse-Mischung (TK)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Tasse Gemüsefond oder Gemüsebrühe
- 250 g Mozzarella
- einige Blättchen Basilikum

Zubereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Den Romanesco in Röschen teilen, Porree in Ringe, Möhren, Sellerie und Champignons in Scheiben schneiden. Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 12 Minuten garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein wiegen.

Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Den Gemüsefond angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren. Den abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Das Ganze zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten bis der Käse zerläuft. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Pro Person:

300 kcal (1256 kJ); 18,4 g Eiweiß; 18,2 g Fett; 13,1 g Kohlenhydrate; 1,1 BE.

Italienische Gemüsepfanne für Singles

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

Zutaten



(Für 1 Person)

- 250 g Gemüsemischung (Romanesco, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Sellerie, Champignons, etc. (frisch oder TK))
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- etwas Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe
- 50 g Mozzarella

Zubereitung

Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 5 Minuten garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Die Petersilie fein wiegen.

Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Gemüsebrühe angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren. Mit Mozzarellascheiben belegen. Zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten, bis der Mozzarella zerläuft.

Pro Person:

352 kcal (1473 kJ); 15,9 g Eiweiß; 27,2 g Fett; 10,2 g Kohlenhydrate; 0,9 BE.