

**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 - Auflauf- und Gemüsespeisen**

- [Asiatischer Hühner-Nudeltopf](#)
- [Blattspinat](#)
- [Bunte Röstkartoffel mit Kasselersteak](#)
- [Erdäpfel mit Lachs und Joghurtcreme](#)
- [Erdäpfel-Ragout mit Geselchtem](#)
- [Faschierte Laibchen, Mischgemüse, Kartoffelpüree, Topfenspeise](#)
- [Fisolengulasch](#)
- [Garnierte Spießchen, Chicoreesalat, Curryreis, Wassermelone](#)
- [Gefüllte Paprikaschoten, grüner Salat, Reis, Orangen](#)
- [Gefüllte Paprika](#)
- [Gemischte Pilze, Endiviensalat, Semmelknödel, Joghurtspeise](#)
- [Gemüseauflauf mit Kartoffelpüree, Rhabarberkompott](#)
- [Gemüse-Kartoffel-Puffer](#)
- [Gemüse-Lasagne](#)
- [Gemüse-Trilogie aus dem Wok NEU!](#)
- [Gemüsestrudel mit Kräutersauce](#)
- [Gemüsestrudel mit Polenta](#)
- [Gratinierter Broccoli](#)
- [G´selchtes mit gerösteten Erdäpfeln](#)
- [Karfiol überbacken, grüner Salat, Prinzeßkartoffeln, Apfelschnee](#)
- [Kartoffelauflauf](#)
- [Kartoffelauflauf mit Hendl und Zucchini NEU!](#)
- [Kartoffelgratin á la Stroganoff NEU!](#)
- [Kartoffelpuffer](#)
- [Möhren-Ragout mit Knödelchen](#)
- [Moussaka](#)
- [Pasta asciutta, grüner Salat, Orangen](#)
- [Pfanne mit Austernpilzen und Lauchzwiebeln](#)

- [Pichelsteiner Eintopf, Pfirsich](#)
- [Pikanter Käsekuchen](#)
- [Schwammerlgulasch](#)
- [Spargelomelett, grüner Salat, Toast und Erdbeeren](#)
- [Spiegeleier, Spinat, Salzkartoffeln, Buttermilchgelee](#)
- [Spinatcrepes](#)
- [Spinatpalatschinken](#)
- [Tomaten-Topf mit Porree](#)
- [Vollkorn-Gemüsepizza](#)
- [Zucchini-auflauf](#)

---

## ***Asiatischer Hühner-Nudeltopf***

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g geputzte Shiitake-Pilze  
2 geschälte Schalotten  
1 walnußgroßes Stück geputzter Ingwer  
1 Stiel Zitronengras  
(im Asia-Laden erhältlich)  
2 EL Sesamöl  
2 Dosen Hühner-Nudeltopf  
(z. B. von Erasco)  
3 EL Sojasauce  
Sambal oelek

Von den Shiitake-Pilzen die Stiele herausdrehen. Pilze evtl. halbieren.

Schalotten und Ingwer fein hacken. Zitronengras waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotten, Ingwer und Zitronengras im heißen Sesamöl andünsten. Shiitake-Pilze zugeben und kurz mitbraten.

Hühner-Nudeltopf dazugeben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Eintopf mit Sojasauce und Sambal oelek abschmecken.

Dazu: Kroepoek-Chips aus dem AsiaLaden.

Extra-Tip: Statt der Shiitake-Pilze können Sie auch Austernpilze oder Champignons verwenden. Falls Sie kein frisches Zitronengras bekommen, können Sie ersatzweise auch den Saft oder die dünn abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone verwenden.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten.

Pro Portion ca. 2 1/4 anzurechnende BE.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
370	1550	17	20	27	2 1/4

[|top|](#)

---

## **Blattspinat**

250 g Blattspinat, 8 g Butter, 2 Knoblauchzehen, Salz, Zitronensaft, Muskat

Butter in Pfanne schmelzen, Knoblauchzehe in die zerlassene Butter hineinpressen. Spinat waschen und begeben. Dünsten lassen. Mit wenig Salz, Zitronensaft und Muskat abschmecken.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
90	380				--

4,5 g Ballaststoffe  
19 mg Cholesterin

[|top|](#)

---

## **Bunte Röstkartoffeln mit Kasseler-Steak**

Zutaten für 1 Person:

160 g geschälte Kartoffeln  
1 TL (5 g) Öl  
1 geschälte Zwiebel (20 g)  
Salz  
weißer Pfeffer  
2 geputzte Tomaten (100 g)  
3 Stiele Schnittlauch  
3 Stiele Petersilie  
75 g Magermilch-Joghurt  
1 Scheibe ausgelöstes Kasseler-Kotelett (80 g)  
evtl. bunter Pfeffer  
zum Bestreuen

Kartoffeln schälen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin ca. 15 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten.

Zwiebel grob würfeln und nach 5 Minuten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und dabei den grünen Stielansatz herausschneiden. Tomaten zu den Kartoffeln geben und kurz miterhitzen.

Kräuter waschen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Joghurt und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln und Tomaten an den Pfannenrand schieben. Kotelett in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Alles anrichten und mit Kräutern garnieren. Evtl. mit buntem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
350	1470	24	10	38	2

[|top|](#)

---

## ***Erdäpfel mit Lachs und Joghurtcreme***

Zutaten für 1 Person:

200 g kleine Kartoffeln  
evtl. 1 TL Senfkörner  
je einige Stiele Schnittlauch und Dill  
1 EL (15 g) Magermilch-Joghurt  
3 EL (45 g) saure Sahne (10 % Fett)  
Salz, Cayennepfeffer  
1 TL Senf (ohne Zucker)  
100 g geputzter Salat (z. B.  
Kopf- oder Eichblattsalat)  
1 EL Zitronensaft  
etwas flüssiger Süßstoff  
50 g geräucherter Lachs  
evtl. Zitronenscheibe  
zum Garnieren

Kartoffeln kräftig unter kaltem Wasser waschen und in Wasser 15-20 Minuten kochen.

Inzwischen evtl. Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Schnittlauch und Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Joghurt, saure Sahne, Kräuter und evtl. Senfkörner verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Senf pikant abschmecken.

Salat waschen und abtropfen lassen. Zitronensaft, 1 EL Wasser, Cayennepfeffer und Süßstoff verrühren. Salat damit mischen.

Kartoffeln abschrecken und evtl. die Schale abziehen.

Kartoffeln, Joghurtcreme und Lachs mit Salat anrichten. Mit restlichen Kräutern und evtl. Zitrone garnieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
320	1340	18	12	34	2 1/2

[|top|](#)

---

## ***Erdäpfel-Ragout mit Geselchtem***

Zutaten für 1 Person:

160 g kleine geschälte Kartoffeln

200 g geputzte Möhren

1 geschälte Zwiebel (20 g)

1 TL (5 g) Öl

Salz

weißer Pfeffer

1 TL klare Brühe (Instant)

1 Ei (Größe M)

3 EL (30 ml) fettarme Milch

etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet)

30 g Kasseler-Aufschnitt (Geselchtes)

nach Belieben Petersilie

zum Garnieren

Kartoffeln waschen (neue Kartoffeln nur kräftig abbürsten) und halbieren. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Kartoffeln und Möhren zugeben, andünsten und würzen. Mit 1/8 l Wasser ablöschen, aufkochen und die Brühe darin auflösen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.  
Inzwischen Ei in ca. 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und schälen.

Milch zum Gemüse gießen, alles aufkochen lassen und mit Bindemittel binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kasseler-Aufschnitt in Streifen schneiden. Das Ei in Spalten schneiden. Beides kurz im Ragout erhitzen. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
400	1680	22	14	43	2

[|top|](#)

## **Faschierte Laibchen, Mischgemüse, Kartoffelpüree, Topfenspeise**

Faschierte Laibchen:

Tatarfleisch mit 1/2 Ei zubereiten, gehackte Zwiebeln, Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer, Paprika hinzugeben, formen und in Öl braten.

Mischgemüse:

Erbsen und kleingeschnittene Karotten in Fett dünsten, mit Petersilie und Salz abschmecken.

Kartoffelpüree:

mit fettarmer Milch (1,5% Fettgehalt) anrühren.

Topfenspeise:

Magertopfen mit 1–2 El ungesüßtem Sanddornmark verrühren und mit Süßstoff abschmecken.

kcal	kJ	Tatarfleisch	Öl	Mischgemüse	Fett	Kartoffelpüree	Magertopfen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
330	1380	100 g	5 g	150 g	-	-	50 g	35	12	12	1
440	1842	100 g	5 g	150 g	5 g	75 g	50 g	37	18	24	2
530	2219	125 g	5 g	150 g	5 g	150 g	50 g	44	19	36	3
630	2638	125 g	5 g	150 g	5 g	225 g	100 g	54	20	48	4
740	3098	125 g	5 g	150 g	10 g	300 g	100 g	56	25	60	5

[|top|](#)

---

## **Fisolengulasch**

60 g Zwiebel, 5 g Margarine, 3 TL Paprika edelsüß,  
3 EL Tomatenmark, 1 Prise Kümmel, Pfeffer,  
400 ml Gemüsebrühe, 1 EL Salz, Essig,  
300 g Fisolen, 160 g Schinken, 40 g VK-Mehl

Zwiebel mit Knoblauch, Schinken und Fisolen anrosten.  
Paprikapulver einstreuen, aufschäumen lassen, mit einem Schuß  
Essig ablöschen. und mit Gemüsebrühe aufgießen. Kümmel,  
Pfeffer, Suppenwürze und Salz dazugeben. Dünsten lassen.  
Tomatenmark dazugeben, abschmecken und mit VK-Mehl binden.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
200	1180				1

2 BE Kartoffel (= 150 g) als Beilage =3 BE Mittagessen

[|top|](#)

---

## **Garnierte Spießchen, Chicoreesalat, Curryreis, Wassermelone**

Spießchen:

mageres Fleisch und 100 g Paprikaschoten in Würfel schneiden, mit  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen.  
Abwechselnd Perlzwiebeln (50 g), Fleisch mit Paprikaschoten auf  
Spießchen stecken, grillen oder in beschichteter Pfanne braten.

Salat:

in Joghurtmarinade anrichten.

Curryreis:

Reis in Currysuppe kochen und mit Petersilie zubereiten.

Wassermelone:

gekühlt, eventuell mit Zitronensaft servieren.

kcal	kJ	Schweine- oder Rindsfilet	Öl	Chicoree	Reis (roh)	Wasser- melone	Eiw g	Fett g	kH g	BE
330	1382	75 g	5 g	100 g	-	250 g	20	14	12	1
410	1717	100 g	5 g	100 g	30 g	-	26	15	24	2
510	2135	125 g	5 g	100 g	30 g	250 g	32	17	36	3
610	2554	125 g	5 g	100 g	45g	250 g	33	20	48	4
700	2931	150 g	5 g	100 g	60 g	250 g	39	22	60	5

[|top|](#)

---

## **Gefüllte Paprikaschoten, grüner Salat, Reis, Orangen**

Gefüllte Paprikaschoten:

Schoten aushöhlen, mit Masse aus faschiertem Rindfleisch, Petersilie, Paprika, Salz, Pfeffer, Majoran, 1/2 Ei, Tomatenmark füllen, in Öl anbraten und mit etwas entfetteter Suppe weichdünsten.

Sauce mit Tomatenmark abschmecken.

Gekochten Reis mit frischen Kräutern garnieren.

Salat:

in Essig-Ölmarinade zubereiten.

kcal	kJ	faschiertes Rindfleisch	Paprika- schoten	Öl	Kopf- Salat	Reis	Orangen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
330	1382	100 g	100 g	5 g	50 g	-	130g	27	12	12	1
400	1675	100 g	200 g	5 g	50 g	30 g	-	28	13	24	2
500	2093	125 g	200 g	5 g	50 g	30 g	130 g	36	14	36	3
600	2512	125 g	200 g	10 g	50 g	45 g	130 g	37	19	48	4
700	2931	125 g	200 g	15 g	50 g	60 g	130 g	38	24	60	5

[|top|](#)

---

## **Gefüllte Paprika**

Für 4 Portionen:

4 grüne Paprikaschoten, 120 g VK-Reis roh,  
1 Zwiebel, 2 Eier,



200 g Champignons, Gewürze, Salz,  
10 g Öl, ca. 800 ml Gemüsebrühe

Paprika waschen und aushöhlen, Zwiebel schälen und hacken, mit Champignons kurz anrösten. Reis in Wasser dünsten. Alle Zutaten miteinander vermengen, pikant würzen, in die Paprika füllen, entweder am Herd - oder im Rohr ca. 60 min.. schmoren lassen, mit magerer Gemüsebrühe immer wieder aufgießen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
640	2670				2

7 g Ballaststoffe  
135 mg Cholesterin

[|top|](#)

## ***Gemischte Pilze, Endiviensalat, Semmelknödel, Joghurtspeise***

Pilze:

Pfifferlinge, Champignons fein schneiden, mit gehackten Zwiebeln andünsten, Weißwein aufgießen, gardünsten, mit 1 El Sauerrahm und Kräutern abschmecken.

Salat:

in Essig-Ölmarinade zubereiten.

Semmelknödel:

geschnittene Semmel in fettarmer Milch einweichen, Petersilie, Ei, Salz, Pfeffer dazugeben, Knödel formen, in kochendem Wasser ziehen lassen.

Joghurtspeise:

Magerjoghurt mit Süßstoff und Zitronensaft verrühren, Mandarinspalten untermischen.

kcal	kJ	Pilze	Fett	Knödel	Salat	Magerjoghurt	Mandarinen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
280	1172	250	5	-	100	150	50	18	13	12	1
420	1758	250	5	100	100	-	-	20	20	24	2
210	2135	250	5	100	100	150	50	29	20	36	3

630	2638	250	5	150	100	150	50	34	24	48	4
740	3098	250	5	200	100	150	50	40	27	60	5

[|top|](#)

## **Gemüseauflauf mit Kartoffelpüree, Rhabarberkompott**

Gemüseauflauf:

verschiedenes Gemüse, z. B. Fisolen, Spargel, Tomaten kurz garkochen und in eine gefettete Auflaufform geben. Schinken in kleine Würfel schneiden und auf das Gemüse geben. 1 Ei mit etwas Milch und Gewürzen

verquirlen und darübergießen. Zum Schluß das fertige Kartoffelpüree in die Auflaufform geben und das Ganze mit Reibkäse bestreuen. Den Auflauf ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Rhabarberkompott:

Rhabarber in Würfel schneiden und in wenig Wasser mit Süßstoff, Zitronenscheibe, Stangenzimt weichkochen.

kcal	kJ	Ge- müse	Schin- ken	Eier	Kartoffel- püree	Reibkäse 30 %	Rha- barber	Eiw g	Fett g	kH g	BE
390	1633	250 g	50 g	1	150 g	-	100 g	23	23	24	2
540	2261	250 g	75 g	1	225 g	10 g	100 g	31	33	36	3
610	2554	250 g	75 g	1	300 g	10 g	100 g	33	33	48	4
740	3098	250 g	100 g	1	375 g	10 g	100 g	38	39	60	5

[|top|](#)

## **Gemüse-Kartoffel-Puffer**

2 Portionen:

300 g Festkochende Kartoffeln  
 100 g Weißkohl oder zarter Wirsing oder Zucchini  
 30 g weißes Lauch-Ende, 2 Eier  
 Salz, Pfeffer, Sojasauce  
 Muskat, Evtl. Knoblauch  
 15 g Mehl, 2 Öl oder 30 g Butterfett

Kartoffeln schälen und grob raffeln. Weißkohl oder Wirsing in Streifen oder Zucchini in dünnen Scheiben sowie ein kleines Stück weißes Lauch-Ende in feinen Streifen zu den Kartoffeln mischen. Eier sorgfältig damit vermengen. Würzen mit Salz oder Sojasauce, Muskat und Pfeffer, bei Verwendung von Zucchini je nach Geschmack auch ein wenig gepressten Knoblauch. Zum Schluss das Mehl darüberstäuben, gut durchmischen. 10 Min. ziehen lassen.

Öl oder Butterfett bei mittlerer Hitze Puffer knusprig backen.

Dazu passt Kräutertopfen oder Endiviensalat.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
685	2868	23	42	54	4,5

[|top|](#)

---

## **Gemüse-Lasagne**

Zutaten für 2 Portionen

1 Kohlrabi

5 Tomaten

200 g Spinat

2 Zwiebeln

2TL Rapsöl

100 g frische Champignons

frisch geriebene Muskatnuss

Salz Pfeffer

100 g Büffel-Mozzarella

6 Lasagneblätter (ohne Vorkochen, ca. 100 g)

4 EL geriebener Parmesan

Fett für die Form

Den Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze achteln. Den Spinat putzen, verlesen, gründlich waschen, von den gruben Stielen befreien und gut ausdrücken.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze glasig werden lassen. Die Kohlrabiwürfel zugeben und anbraten. Spinat und Tomaten untermischen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 10 Min. garen, Die Champignons putzen, mit

Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden, zum Gemüse geben und kurz mitgaren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 C vorheizen.

Eine 28 x 19 cm große Auflaufform einfetten und den Boden der Form mit zwei Lasagneblättern auslegen. Mit je einem Drittel Gemüse, Mozzarellawürfeln und 2 EL Parmesan belegen. 2 weitere Lasagneblätter darauf legen. Je ein weiteres Drittel Gemüse, Mozzarella und Parmesan darauf verteilen. Die übrigen Lasagneblätter darauf geben und mit dem restlichen Gemüse, Mozzarella und Parmesan enden.

Die Form auf dem Rost in den heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°C) stellen und die Lasagne 20 Min. backen, bis die Lasagneblätter gar sind und die Oberfläche goldbraun ist.

Pro Portion ca.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
466		29	19	43	3,5

[|top|](#)

---

## ***Gemüse-Trilogie aus dem Wok***

180 g Basmati-Reis  
Salz, Pfeffer  
300 g geputzter Spitzkohl  
150 g geschälte Möhren  
350 g geschälter grüner Spargel  
1 geschälte Zwiebel  
500 g Huftsteak  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Sesamöl  
1 EL Sesamsaat  
Sojasauce zum Abschmecken

Reis in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanleitung garen. Spitzkohl in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren waschen und in Stifte schneiden. Spargel schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Sonnenblumenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin rundherum scharf anbraten, herausnehmen und würzen. Sesamöl ins heiße Bratöl geben. Spargel, Möhren, Zwiebel und Sesam zufügen und unter Wenden ca. 4 Minuten scharf anbraten.

Kohlstreifen ebenfalls in den Wok geben und kurz anbraten. Fleisch wieder zum Gemüse geben. Alles mit Pfeffer und Sojasoße würzig abschmecken. Reis abgießen, abtropfen lassen und zur Gemüsetrilogie reichen.

Pro Portion ca.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
440	1840	35	15	43	3,5

[|top|](#)

---

## **Gemüsestrudel mit Kräutersauce**

4 Portionen,

1 Pkg. Strudelteig (2 Blatt)

Fülle:

500 g Erdäpfel (mehlig), 150 g Karotten,  
300 g Brokkoli, 300 g Karfiol, 125 ml Milch,  
2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
Butter (geschmolzen)

Gemüsestrudel:

Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser weich kochen. Karotten in Stücken! Brokkoli und Karfiol in kleinen Rüschen getrennt in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

Erdäpfel abseihen, durch Erdäpfelpresse drücken, Mit Milch und Butter vermischen. Gemüse untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Backrohr auf 200 Grad vorbeizen. Backblech mit Backpapier belegen.

Strudelblatt auf ein feuchtes Tuch legen, mit Butter bestreichen, zweites Strudelblatt darauflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Gemüsemasse auf unteres Teigdrittel streichen, seitliche Teigränder einschlagen, Teig von unten über die Fülle einrollen.

Strudel auf Backblech legen, mit Butter bestreichen und im Rohr ca. 30 Minuten backen, aus dem Rohr nehmen, kurz rasten lassen, in Stücke schneiden und mit der Sauce anrichten.

Kräutersauce:

4 Portionen: Je 125 ml klare Gemüsesuppe und Schlagobers zusammen aufkochen. 1 TL Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, in die Sauce gießen und unter rühren kurz erhitzen. 4 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch und Kerbel) und 1 EL Butter einrühren, mit Stabmixer aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung ca. 1 1/2 Stunden

Nährwert pro Portion:

Strudel:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
324	1352		12,1	42	3,5

Sauce:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
156	652		14,5	3,6	0,2

[|top|](#)

---

## ***Gemüsestrudel mit Polenta***

130 g VK-Mehl, 20 g Sonnenblumenöl,  
80 ml Wasser, 1 TL Salz, 1 Ei,  
120 g Polentagrieß, 150 g Kohlrabi,  
150 g Karotten, 150 g Broccoli, 3 Eiklar,  
3 EL Kräutermischung; 1 TL Salz

Aus Mehl, Öl, Ei, Wasser und Salz einen Strudelteig bereiten und rasten lassen. Polenta in 3-facher Menge Gemüsebrühe kochen und

auskühlen lassen. Die Fülle aus gekochtem Mischgemüse, Eiklar, Kräutern und Gewürzen zubereiten. Polenta unter die Fülle mischen und auf dem ausgezogenen Strudelteig einrollen und im Backrohr bei Mittelhitze etwa eine 3/4 Stunde backen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
430	1805				3

[|top|](#)

---

## **Gratinierter Broccoli**

Für 1 Portion:

200 g Broccoli, 1/8 l Milch, 10 g Vollkornmehl,  
1 KL Diätmargarine, 100 g Edamer 30 % FiT.,  
150 g Kartoffeln als Beilage

Broccoli in Salzwasser weichdünsten, abseihen. Diätmargarine erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Mit Milch aufgießen, 10Min. unter ständigem Rühren köcheln lassen (= Bechamel). Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Broccoli in Auflaufform schichten, Bechamel darübergießen und mit Käse belegt überbacken.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
550	2290				3

10 g Ballaststoffe  
55 mg Cholesterin

[|top|](#)

---

## **G´selchtes mit gerösteten Erdäpfeln**

Zutaten für 1 Person:

160 g geschälte Kartoffeln  
1 TL (5 g) Öl

1 geschälte Zwiebel (20 g)  
Salz  
weißer Pfeffer  
2 geputzte Tomaten (100 g)  
3 Stiele Schnittlauch  
3 Stiele Petersilie  
75 g Magermilch-Joghurt  
1 Scheibe ausgelöstes G´selchtes (80 g)  
evtl. bunter Pfeffer  
zum Bestreuen

Kartoffeln schälen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten darin ca. 15 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Zwiebel grob würfeln und nach 5 Minuten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und dabei den grünen Stielansatz herausschneiden. Tomaten zu den Kartoffeln geben und kurz miterhitzen.

Kräuter waschen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Joghurt und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Tomaten an den Pfannenrand schieben. Kotelett in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Alles anrichten und mit Kräutern garnieren. Evtl. mit buntem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
350	1470	24	10	38	2

[|top|](#)

---

## ***Karfiol überbacken, grüner Salat, Prinzeßkartoffeln, Apfelschnee***

Karfiol:

Karfiol in Salzwasser kochen. Röschen in Auflaufform legen. Auflauf aus

100 g Magerjoghurt, Ei, Salz, Pfeffer, Muskat und geriebenem Käse zubereiten, übergießen und überbacken.

Prinzeßkartoffeln:

mit wenig Milch (1,5% Fettgehalt) festes Kartoffelpüree herstellen,



kleine

Portionen auf Backblech setzen, mit Eigelb bestreichen, ebenfalls überbacken.

Salat:

in Joghurtmarinade zubereiten.

Apfelschnee:

Apfelmus mit 1 Eiweiß, Zitronensaft und Süßstoff schaumig schlagen

kcal	kJ	Karfiol	Ei	Öl	Reibkäse 30 %	Kartoffel-püree	grüner Salat	Äpfel	Eiw g	Fett g	KH g	BE
340	1424	400	1	-	10	-	50	100	28	9	12	1
390	1633	400	1	-	10	150	50	-	28	9	24	2
510	2135	400	1	5	10	150	50	100	32	15	36	3
600	2512	400	1	5	20	225	50	100	36	17	48	4
660	2763	400	1	5	20	300	50	100	39	18	60	5

[|top|](#)

---

## **Kartoffelaufbau**

750 g Kartoffeln, 10g Margarine, 60 g VK-Mehl, 2 EL Rahm, 1 Stk. Ei, 1/8 l Gemüsebrühe, Majoran, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Knoblauch, Petersilie, 1 Zwiebel, 10 g Öl, 100 g mageren geriebenen Käse

Kartoffeln kochen:

Die 1/2 Menge passieren, die andere 1/2 in Würfeln schneiden.

Auflaufform mit der Margarine ausfetten.

Passierte Kartoffel mit Rahm, Ei, Gemüsebrühe, Mehl, geröstetem Zwiebel, Gewürzen und Mehl, vermischen und gewürfelte Kartoffeln darunterheben. In Auflaufform füllen, mit geriebenen Käse abdecken. Im Rohr garen lassen.

In 4 gleichgroße Stücke teilen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
250	1050				3

[|top|](#)

---

## **Kartoffelaufauf mit Hendl und Zucchini**

Zutaten für 4 Portionen:

960 g Kartoffeln  
800 g geputzte Zucchini  
4 kleine Hendlfilets (á ca. 125 g)  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
1/2 Bund Basilikum  
100 g geraspelter Gouda (17% Fett)  
Rosa Beeren (Pfeffer)

Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Hendlfilets waschen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch unter Wenden ca. 12 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zucchini kurz im heißen Bratöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Basilikum waschen, trocken tupfen. Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln abgießen und abschrecken. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffel- und Zucchini-Scheiben fächerförmig an den Rand einer großen Auflaufform legen, mit Basilikum bestreuen. Hendlfilets in Scheiben schneiden und in die Mitte legen.

Raspelkäse über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken. Auflauf mit Rosa Beeren bestreuen und mit restlichem Basilikum garnieren.

Pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
510	2140	50	16	40	3

[|top|](#)

---

## ***Kartoffelgratin á la Stroganoff***

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Schweineschnitzel  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
2-3 TL mittelscharfer Senf  
200 ml Instant-Gemüsesuppe  
200 g Creme legere (15 % Fett)  
250 g geputzte Lauchzwiebeln  
150 g Gewürzgurkerl  
4 Stiele glatte Petersilie  
720 g geschälte Kartoffeln  
1 Eigelb

Schnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch in zwei Portionen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Fleisch in die Pfanne geben, Senf unterrühren. Instant-Gemüsesuppe nach und nach zugießen. Creme legere unterrühren, ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Gurkerl abtropfen und schräg in Scheiben schneiden. Beides zum Fleisch geben, kurz mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen.

Petersilie waschen, trocken tupfen und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln waschen und fein raspeln. Kartoffelraspel, Petersilie und Eigelb mischen. Kartoffelmischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelmischung auf dem Fleisch verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
480	2010	41	19	34	2,5

[|top|](#)

---

## **Kartoffelpuffer**

750 g Kartoffeln, 200 g Käse, 40 g VK-Mehl,  
1 Ei, Salz, Muskat Öl zum Herausbraten

Kartoffeln und Käse fein raspeln, die übrigen Zutaten hinzufügen.  
Die Masse löffelweise in eine Pfanne mit heißem Öl geben und zu  
dünnen Fladen verstreichen. Auf jeder Seite gelbbraun braten. Aus  
dem Teig werden 6 Laibchen gebacken.

2 Laibchen = 1 Portion

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
445	1870				3

[|top|](#)

---

## **Möhren-Ragout mit Knödelchen**

Zutaten für 1 Person:

200 g geschälte Möhren  
160 g geschälte Kartoffeln  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
100 g Tatar (Schabefleisch)  
50 g Magertopfen  
1 TL (5 g) Tomatenmark  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 TL (5 g) Öl  
etwas pflanzl. Bindemittel (für Diabetiker geeignet)  
einige Stiele Petersilie

Möhren und Kartoffeln waschen. Möhren schräg in dicke Scheiben,  
Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

1/8 l Wasser in einem Topf aufkochen. Brühe darin auflösen.  
Möhrenscheiben und Kartoffelwürfel darin zugedeckt ca. 10  
Minuten garen.

In der Zwischenzeit Tatar, Topfen und Tomatenmark verkneten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse mit  
angefeuchteten Händen kleine Knödel formen. Öl in einer  
beschichteten Pfanne erhitzen. Knödel darin rundherum 8-10

Minuten knusprig braun braten.

Gemüse leicht binden und aufkochen. Mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Knödel zufügen und noch etwas ziehen lassen. Petersilie waschen, grob hacken und über das Möhren-Ragout streuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
360	1510	33	8	36	2

[|top|](#)

---

## **Moussaka**

675 g Kartoffeln gekocht,  
400 g Faschiertes gemischt, 80 g Zwiebel,

1 EL Öl, 6 TL Tomatenmark, Oregano,  
Salz, 1 Zehe Knoblauch, 400 g Zucchini,  
3 TL Margarine, 30 g VK-Mehl, 400 ml Milch,

3 EL Parmesan

Kartoffeln kochen, blättrig schneiden. Zwiebel, Faschiertes anrösten, mit Tomatenmark,

Oregano und Knoblauch würzen. Zucchini blättrig schneiden. Bechamel bereiten.

Auflaufform be fetten, Kartoffelscheiben, Faschiertes und Zucchini abwechselnd in eine Pfanne schichten, mit Bechamel übergießen und mit Parmesan bestreuen. Ins Rohr schieben und überbacken.

In 4 gleichgroße Stücke teilen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
540	2265				3

[|top|](#)

---

## ***Pasta asciutta, grüner Salat, Orangen***

Pasta asciutta:

Tatarfleisch und gehackte Zwiebeln in Öl anbraten.

Suppe, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran zugeben und kochen lassen.

Die Fleischsauce über die gekochten Spaghetti geben, mit geriebenem Käse bestreuen.

Salat:

in Essig-Ölmarinade zubereiten.

kcal	kJ	Spaghetti (roh)	Tatarfleisch	Öl	grüner Salat	Reibkäse 30 %	Orangen	Eiw g	Fett g	kH g	BE
330	1382	30 g	75 g	5 g	50 g	-	-	21	14	24	2
420	1758	45 g	75 g	5 g	50 g	10 g	-	25	16	36	3
530	2219	60 g	100 g	5 g	50 g	10 g	-	33	18	48	4
600	2512	60 g	100 g	5 g	50 g	10 g	130 g	34	18	60	5

[|top|](#)

---

## ***Pfanne mit Austernpilzen und Lauchzwiebeln***

Zutaten für 1 Person:

200 g geputzte Austernpilze

100 g geputzte Lauchzwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL (10 g) Öl

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

50 g Frischkäse mit Kräutern der Provence

(60 % Fett i.Tr.)

1/2 Bund Schnittlauch

1 Vollkornbrötchen (60 g)

Austernpilze mit einem Tuch abreiben und eventuell in mundgerechte Stücke teilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin unter Rühren glasig dünsten. Austernpilze zufügen und ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Lauchzwiebeln kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frischkäse esslöffelweise auf die Austernpilze verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze schmelzen lassen.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Pilze mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu das Vollkornbrötchen essen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
420	1760	15	14	39	2 1/2

[|top|](#)

---

## ***Pichelsteiner Eintopf, Pfirsich***

Fleischwürfel anbraten, schichtweise Kartoffeln, Porree, Karfiol, Fisolen, Zwiebeln zugeben, mit entfetteter Suppe aufgießen, weichkochen, mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Pfirsich:

frische oder zuckerlose konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Rindfleisch	Fett	Gemüse	Kartoffeln	Pfirsich	Eiw. g	Fett g	KH g	BE
310	1298	75 g	5 g	200 g	-	100 g	21	15	12	1
400	1675	75 g	10 g	200 g	120 g	-	22	20	24	2
510	2135	100 g	10 g	200 g	120 g	100 g	28	24	36	3
610	2554	125 g	10 g	200 g	180 g	100 g	34	27	48	4
670	2805	125 g	10 g	250 g	180 g	200 g	37	27	60	5

[|top|](#)

---

## ***Pikanter Käsekuchen***

200 g VK-Mehl, 200 g Magertopfen,  
100 g Margarine, Salz

Belag:

150 g Tilsiter (30 % FiT.),  
150 g Edamer (30 % FiT.), 1 Ei  
1/8 -l Joghurt 1 % Fett, Muskat,  
Petersilie, nach Geschmack,  
Schinken, Lauch, Zwiebel, ...

Für den Teig alle Zutaten rasch verkneten und ca. 1/2 Stunde im  
Kühlschrank rasten lassen.

Belag:

Käse reiben, mit Ei, Joghurt und Gewürzen verrühren. Je nach  
Geschmack einige Schinkenwürfel, Lauch- oder Zucchinischeiben  
daruntermengen.

Den Teig in eine Tortenform drücken, mit der Käsemasse  
bestreichen und bei 200 Grad auf der untersten Schiene ca. 40  
Min. lang backen. Sofort servieren.

In 5 gleichgroße Stücke aufteilen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
518	2169				2

[|top|](#)

---

## ***Schwammerlgulasch***

40 g Margarine, 80 g Zwiebel, 20 g Tomatenmark,  
800 ml Gemüsebrühe, Salz, Knoblauch,  
Paprika, 500 g Champignons

Zwiebel in der Margarine anrösten. Champignons waschen und  
putzen, feinblättrig schneiden und begeben. Tomatenmark  
dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz,  
Knoblauch und Paprika würzen. Bis die Champignons weich sind  
dünsten lassen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
110	470				--



[|top|](#)

---

## **Spargelomelett, grüner Salat, Toast und Erdbeeren**

Spargelomelett:

frischen Spargel in Salzwasser weichkochen (oder Dosenspargel erwärmen). Omelett aus 2 Eiern, Mineralwasser, Salz, Pfeffer, Muskat in Fett backen. Spargel in das Omelett einschlagen, mit frischen Kräutern servieren.

Salat:

in Joghurtmarinade anrichten.

Erdbeeren:

frische oder zuckerlose konservierte Früchte verwenden.

kcal	kJ	Spargel	Eier	Fett	grüner Salat	Toast	Erdbeeren	Eiw g	Fett g	kH g	BE
330	1382	200 g	2	5 g	50 g	25 g	-	21	17	12	1
380	1591	200 g	2	5 g	50 g	25 g	150 g	21	17	24	2
450	1884	200 g	2	5 g	50 g	50 g	150 g	23	18	36	3
520	2177	250 g	2	5 g	50 g	75 g	150 g	26	18	48	4
600	2512	250 g	2	5 g	50 g	100 g	150 g	28	19	60	5

[|top|](#)

---

## **Spiegeleier, Spinat, Salzkartoffeln, Buttermilchgelee**

Spinat:

frisch oder tiefgekühlt in Fett mit Zwiebeln dünsten, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Buttermilchgelee:

Buttermilch, Zitronensaft und -schale mit 1 TL Rum verrühren, Johannisbeersaft (ungesüßt) erwärmen, 2–3 Blatt eingeweichte Gelatine (5 g) auflösen, unter die Buttermilch schlagen, mit Süßstoff abschmecken und kaltstellen.

kcal	kJ	Eier	Fett	Spinat	Kartoffeln	Buttermilch	Johannisbeersaft	Eiw g	Fett g	kH g	BE
290	1214	1	5 g	250 g	-	150 g	50 g	21	12	12	1
420	1758	2	10 g	250 g	120 g	-	-	21	22	24	2

510	2135	2	10 g	250 g	120 g	150 g	50 g	30	23	36	3
630	2638	2	15 g	250 g	180 g	150 g	50 g	31	28	48	4
680	2847	2	15 g	250 g	240 g	150 g	50 g	31	28	60	5

[|top|](#)

## ***Spinatcrepes***

150 g Mehl 300 g Blattspinat (TK)  
 1/4 l Milch, 1 kleine Zwiebel  
 1 Ei, 100 g Mozzarella  
 Öl zum Backen, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Milch, Mehl, Ei und Salz glatt rühren (bei Bedarf noch Wasser dazu geben) und dünne Pfannkuchen backen. Zwiebel in Öl anbraten, den angetauten Spinat dazu geben, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Pfannkuchen mit Spinat füllen, einrollen und in eine befettete Auflaufform geben, mit Mozzarellascheiben belegen und bei 180 Grad C ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
282		15	11	32	2,5

[|top|](#)

## ***Spinatpalatschinken***

140 g VK-Mehl, 1/4 l Milch, 2 Eier, 1 Prise Salz,  
 Sonnenblumenöl zum Herausbacken

Fülle:  
 600 g TK-Blattspinat, 200 ml Gemüsebrühe,  
 1 kleine Zwiebel, 60 g Hirse,  
 1 Zehe Knoblauch, Muskat

Überguss:  
 160 g Rahm, 1 Prise Salz,  
 Knoblauch, TK-Kräutermischung

Palatschinkenteig zubereiten und in wenig Öl herausbacken. Hirse in Gemüsebrühe aufkochen und auskühlen lassen. Gedünsteten Spinat, geröstete Zwiebel, Knoblauch und Muskat daruntermengen. Diese Masse auf den Palatschinken verteilen und einrollen. Aus Rahm, Knoblauch, Kräutermischung und Salz einen Überguß bereiten und über die Palatschinken gießen. Im Rohr überbacken.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
350	1465				3

[|top|](#)

---

## **Tomaten-Topf mit Porree**

Zutaten für 1 Person:

50 g getrocknete Kichererbsen  
1 TL (5 g) Öl  
1-2 TL Gemüse-Hefebrühe (Instant)  
200 g geputzter Porree (Lauch)  
1 geputzte (60 g) Tomate  
etwas Schnittlauch  
1/2 TL Sojasoße  
Curry  
weißer Pfeffer  
evtl. Salz

Kichererbsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Erbsen abtropfen lassen. Öl erhitzen, Erbsen darin andünsten. Ca. 1/2 l Wasser zufügen, aufkochen. Brühe zugeben, auflösen. Erbsen darin ca. 40 Minuten kochen.

Porree gründlich waschen und in ca. 1/2 cm breite Ringe schneiden. Nach 25 Minuten in die Brühe geben und mitgaren.

Tomate waschen, in Spalten schneiden und im Eintopf erwärmen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Eintopf mit Sojasoße, Curry, Pfeffer und evtl. Salz würzen. Eintopf anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: Zubereitungszeit ca. 45 Min. Wartezeit ca. 12 Std.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
300	1260	14	9	37	2

[|top|](#)

---

## **Vollkorn-Gemüsepizza**

240 g VK-Mehl, 1/2 P. Trockengerme,  
 1/8 l Wasser, 1 Ei, 25 g Margarine,  
 1 TL Salz, 80 g Tomaten, 135 g Porree,  
 135 g Champignons, 65 g Zucchini,  
 115 g Thunfisch, 165 g Edamer 30 % FiT.

Mehl, Germ, Wasser, Ei, Margarine und Salz zu einem Teig verarbeiten.

Belag:

Tomaten, Porree, Champignons schneiden, mit Zucchini dünsten und überkühlen lassen. Pizzaboden damit belegen, mit Edamer und Thunfischstücken bestreuen, backen.

In 4 gleichgroße Stücke teilen.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
650	2735				3

[|top|](#)

---

## **Zucchini-auflauf**

Für 4 Portionen:

1 Gemüsezwiebel, 2 EL Öl,  
 250 g Faschiertes,  
 850 g geschälte Tomaten (= 1 Dose)  
 2 EL Tomatenmark, 2 TL Salz,  
 Pfeffer, Oregano, Thymian,  
 500 g Zucchini, 6 Scheiben Gouda,

Für die Sauce:

2 EL Butter, 1 EL Mehl,

1/8 l klare Suppe, 1/8 l Milch,  
100 g Schmelzkäse, Muskatnuss.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Faschiertes darin anbraten, Tomaten mit Flüssigkeit, Tomatenmark, Salz und Gewürzen zugeben und so lange dünsten bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Zucchini waschen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

1 El. Butter erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren andünsten. Mit Suppe und Milch ablöschen, aufkochen.

Schmelzkäse zugeben, schmelzen und mit Salz und Gewürzen abschmecken. Auflaufform mit restlicher Butter einfetten, mit der Hälfte der Zucchini auslegen. Faschiertenmasse zugeben und restliche Zucchini darauf verteilen.

Sauce darübergerben, mit Käsescheiben belegen und bei 200 Grad C ca. 35 Minuten backen.

Pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
601	2517	30	44	18	1,5

[|top|](#)

---