

# Querbeet Diabetiker ohne Ei

## PS

Es sind gesammelte Rezepte, von Renate1 [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de),  
teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser  
sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Montag, 13. Juni 2005

## Index

Dessert .....	4
Fleisch .....	14
Kekse bis Konfekt .....	43
Senf + Ketchup .....	46
Topinambur .....	55
Vegetarisch.....	57

## Inhaltsverzeichnis

Querbeet Diabetiker .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Dessert .....	4
Apfelsinen, gefüllte M .....	4
Beerengrütze mit Vanillejoghurt M .....	4
Erdbeeren mit Buttermilchreis M .....	5
Erdbeergrütze mit Vanille Eis.....	6
Früchte mit Frischkäse M.....	6
Fruchtsorbet Exotisches.....	7
Geleespeise M .....	8
Gestürzte Apfel Joghurt Speise M .....	8

Grießnocken mit Rhabarberkompott M.....	9
Joghurtcreme mit Rhabarber-Orangen-Kompott M.....	10
Melonen Salat .....	11
Melonenkaltschale mit Minze .....	11
Orangensalat mit Honig-Joghurt M.....	12
Reispudding mit Früchten M.....	12
Rhabarberschnee.....	13
Schokoladencreme M.....	14
Fleisch.....	14
Hirschsteaks mit Maronen-Pilzsoße M.....	14
Hirschsteaks mit Pilzen M.....	18
Wildbraten M.....	20
Hähnchenfilet Chinakohl süßsauer.....	22
Putengeschnetzeltes mit NT- Reis M.....	23
Poularde in Thymian-Wermut-Sauce M.....	24
Hähnchen auf Gemüsebett.....	25
Hühnerbrüstchen, gedünstet .....	26
Putenspieße mit Tomatensauce .....	27
Fleischknochen Brühe.....	28
Kalbsschnitzel, Saltimbocca a la Romana.....	28
Ochsenfilet mit Tomaten.....	29
Rindsmark, Gefüllte Kartoffeln M.....	30
Kochschinken, Pizza M.....	30
Parmaschinken und Graved Lachs M.....	31
Schinken , Exotischer Wirsingsalat M.....	33
Schinken , Gefüllte Champignons M.....	34
Speck I Italienische Pasta .....	34
Speck, Kartoffelpizza M.....	35
Schweinefilet Grünkohl mit Orangensauce .....	36
Schwein, Chinakohlröllchen .....	37
Kasseler Erbsen Eintopf.....	38
Kasseler, Frischer Bohnen Eintopf .....	39
Schweinebauch Berliner Linsen .....	40
Schweinefilet, Bami Goreng .....	40
Jagdwurst Kartoffelsuppe.....	41
Salami Linsentopf .....	42
Würstchen Rosenkohl .....	42
Kekse bis Konfekt.....	43
Mandelhäppchen M.....	43
Marzipan M.....	44
Moccatruffes M.....	45
Schoko Crossies M.....	45
Senf + Ketchup.....	46
Bärlauchsenf.....	46
Der Münchner Weißwurstsenf .....	46
Gewürzsenf.....	46
Himbeere Essig .....	47
Holundersenf .....	47

Ketchup-Rezept .....	48
Knoblauch Öl.....	48
Kräuter Senf (Basisrezept) .....	49
Kräutersenf.....	50
Kräutersenf nach englischer Art .....	51
Paprika Senf .....	51
Rosmarinöl mit Chili.....	52
Sahnesenf M .....	52
Selbstgemachter Kräutersenf .....	52
Süßer Senf .....	53
Tomatenketchup II .....	53
Tomatenketchup, selbstgemacht .....	54
Traubenkernöl "karibisch" .....	54
Whisky Senf.....	55
Topinambur.....	55
Topinambur, .....	55
Vegetarisch .....	57
Espuma von Topinambur M.....	57
Topinambursalat.....	59
Bulgarische Gurkensuppe M.....	59
Fenchel mit wildem Reis .....	60
Frühlingssalat.....	61
Gefüllte Zucchini M .....	61
Gemüse Paella .....	62
Gemüselasagne M.....	63
Gemüsesuppe .....	64
Gemüsesuppe italienisch M.....	64
Grüne Gartensuppe M .....	65
Grünkernsalat M .....	66
Herzoginkartoffeln.....	66
Kartoffel Lauch Gratin M.....	67
Kartoffelsalat, Griechischer M.....	67
Käsenudeln, pikante M.....	68
Lauchcremesuppe M .....	69
Linsen- Rauke- Salat.....	69
Linsentopf.....	70
Mittelmeersalat.....	71
Mozarella Tomaten M .....	71
Nudelsalat M.....	72
Paprikaschoten, gefüllt M .....	73
Pilz Nudel Pfanne.....	73
Ratatouille .....	74
Rettichsalat M .....	75
Roten und gelben Paprikamus .....	75
Scharfe Linsensuppe.....	75
Schnüscht M.....	76
Spargel Salat .....	77
Tomaten vieux campeur M .....	77

PS .....	78
Hinweis für Word .....	78

## Dessert

### Apfelsinen, gefüllte M

Zutaten:

1 Teel. gemahlene Gelatine, weiß,  
2 El Kaltes Wasser zum Anrühren,  
1 Apfelsine,

100 g Magermilch-Joghurt,  
6 g Sionon-Fruchtzucker

Gelatine mit Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Apfelsine waschen, halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden (150 g). Joghurt mit Sionon-Fruchtzucker und einem Teil Apfelsinenstückchen verrühren. Gequollene Gelatine erwärmen bis alles aufgelöst ist, in die Joghurtmasse rühren und bis zum Gelieren kühlen. Creme in die ausgehöhlten Apfelsinenhälften füllen. Mit den restlichen Fruchtstückchen garnieren.

Ergibt 2 Portionen.

**Eine Portion enthält:** 12 g Kohlenhydrate, davon 3 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 5 g Eiweiß, 289 kJ (68 kcal), 1 BE

### Beerengrütze mit Vanillejoghurt M

Zutaten für 2 Personen:

250 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren),  
150 g Himbeeren, Süßstoff,  
einige Tropfen Zitronensaft,  
1 Msp. Vanillemark,

70 g Magermilchjoghurt,

1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronenschale,

1 TL Zucker,

2 EL Milch

### Zubereitung:

Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Johannisbeeren von den Stielen zupfen, die anderen Beeren verlesen.

Für die Himbeersoße die Himbeeren mit Süßstoff und Zitronensaft mischen,

in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Himbeersoße mit den Früchten mischen und je nach Süße der Beeren noch mit etwas Süßstoff nachsüßen. Joghurt mit Vanillemark, Zitronenschale und Zucker glatt rühren und neben der Beerengrütze auf den Tellern anrichten.

Was steckt drin?

**Pro Portion** zirka: 100 Kilokalorien, 2 g Fett, 3 g Eiweiß, 17 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Erdbeeren mit Buttermilchreis M

Zutaten für 2 Personen:

300 g Erdbeeren,

10 g Puderzucker, etwas Zitronensaft,

2 TL Grand Marnier (Likör aus Bitterorangen),

2 Kugeln Zitronen-Buttermilcheis (je 40 g)

### Zubereitung:

Erdbeeren waschen, entstielen und in zwei bis drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend auf zwei flachen Tellern leicht überlappend von außen nach innen rosettenförmig auslegen.

Bestäuben Sie die Erdbeerrosette gleichmäßig mit Puderzucker, und beträufeln Sie das Ganze anschließend mit Zitronensaft und Grand Marnier. Setzen Sie zum Schluss in die Mitte jeweils eine Kugel Zitronen-Buttermilcheis.

Was steckt drin?

**Pro Portion** zirka: 115 Kilokalorien, 2 g Fett, 2 g Eiweiß, 20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Erdbeergrütze mit Vanille Eis

(für eine !!! Person)

### Zutaten

200 g Erdbeeren,  
130 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk (für Diabetiker)  
1 TL Zitronensaft,  
2 g pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker)  
evtl. etwas Süßstoff  
1 Kugel Einfacheiscreme für Diabetiker  
5 g gehackte Pistazien,  
2 Kiwi-Scheiben,  
1 1/2 Scheiben Vollkorn-Zwieback

### Zubereitung

Eine Hälfte Erdbeeren halbieren bzw. vierteln. Rest in Würfel schneiden und in einen Topf geben.  
Kirschsft und Zitronensaft zu den Erdbeerwürfeln gießen und aufkochen. Bindemittel unter Rühren zugeben und alles ca. 2 Min köcheln lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Restliche Erdbeeren unterheben.  
Erdbeergrütze in einen Teller geben und abkühlen lassen. Vanille-Eis anrichten und mit Pistazien bestreuen.  
Mit Kiwi-Scheiben garnieren, Zwieback dazu reichen

## Früchte mit Frischkäse M

(für 4 Personen)

1 Papaya  
2 Babyananas  
1/2 Zuckermelone (wie z.B. Galia oder Ogen)

### 1 Becher Sahne

Frischkäse

### 1/8 l Schlagsahne

1/2 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Zitronensaft  
Pistazien  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Melone in Spalten schneiden und ebenfalls die Kerne entfernen. Ananas halbieren oder längs ein Viertel der Frucht heraus schneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und wieder in die Frucht einfüllen. Frischkäse mit 2 EL Sahne, Zitronensaft und Vanillezucker cremig rühren. Die restliche Sahne steif schlagen, den Frischkäse unterheben, die Masse in einen Spritzbeutel füllen und die Früchte damit füllen. Je nach Geschmack mit gehackten Pistazien, Belegkirschen oder frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren.

**Pro Person:** 305 kcal (1276 kJ), 4,9 g Eiweiß, 19,6 g Fett, 27,2 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

## Fruchtsorbet Exotisches

Zutaten:

600 g Früchte (z. B. Kiwi, Mango, Ananas oder Passionsfrucht),  
3 - 4 TL Fruchtzucker,  
2 EL Zitronensaft,  
3 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

Früchte schälen, klein schneiden und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und mit dem Fruchtzucker, 1/4 l Wasser und dem Zitronensaft verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit einem Teil der Sorbetmasse verrühren. In die restliche Sorbetmasse einrühren. Sorbet in eine Metallschüssel füllen und für einige Stunden in das Tiefkühlgerät stellen. Sorbet mehrmals mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Tipp: Besonders cremig werden Sorbet, wenn man sie in einer Sorbet ihre oder einer elektrischen Eismaschine gefriert. In der Eismaschine ist das Sorbet in etwa 30 Minuten servierfertig.

### Brenn-Nährwerte:

116 kcal / 486 kJ  
Eiweiß: 2 g  
Fett: 1g  
KH: 22 g  
Cholesterin: 0 mg  
1 BE

## Geleespeise M

Zutaten:

1 Pck. Blattgelatine, weiß,  
4 El Wasser zum Auflösen,  
125 ml (1/8 L) trockenen Weißwein,  
250 ml (1/4 L) Wasser,  
etwas abgeriebene Zitronenschale, unbehandelt,  
20 g Sionon-Fruchtzucker,  
175 g Himbeeren,  
100 g Blaubeeren,  
100 g rote Johannisbeeren, jeweils vorbereitet gewogen

Zum Garnieren:

50 ml Schlagsahne (30 % Fett)

Gelatine einweichen. Weißwein, Wasser, abgeriebene Zitronenschale und Sionon-Fruchtzucker verrühren. Gelatine nach Vorschrift ausdrücken und mit 4 EBl. Wasser auflösen. Sofort gut mit der Weinflüssigkeit verrühren. Davon soviel in eine kalt ausgespülte Sturzform gießen, bis der Boden bedeckt ist (gut 1 cm). Gelieren lassen.

Anschließend restliche Flüssigkeit (evtl. kurz erwärmen) in die Form gießen. Die Himbeeren, Blaubeeren und roten Johannisbeeren hineinfüllen. Im Kühlschrank gelieren lassen.

Vor dem Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen, Geleespeise sofort auf einen Teller stürzen, mit Sahnetupfen garnieren.

Ergibt 4 Portionen.

**Eine Portion enthält:** 14 g Kohlenhydrate, davon 5 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 3g Eiweiß, 4g Fett, 441 kJ (104 kcal), ca. 1 BE

## Gestürzte Apfel Joghurt Speise M

4 Personen

200 g Äpfel, gewaschen, geschält

240 g Joghurt (1,5 % Fett)



4 Blatt weiße Gelatine  
1 EL Zitronensaft  
4 EL Apfelsaft (ungesüßt)  
Zimt

Rühren Sie den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Zimt glatt. Anschließend werden die Äpfel geraspelt und zum Joghurt gegeben. Weichen Sie nun die Gelatine ein, und lösen Sie sie bei schwacher Hitze auf. Etwa 1 EL der Joghurt-Apfelmasse zur aufgelösten Gelatine geben. Danach wird die Gelatine in die restliche Joghurt-Apfel-Masse gerührt. Schmecken Sie das Ganze ab, und füllen Sie es in die kalt ausgespülten Förmchen. Stellen Sie den Apfeljoghurt nun für einige Zeit kalt. Vor dem Servieren auf einen Gasteller stürzen und mit etwas Apfelsaft angießen.

Pro Person ca. kcal 72 / 300 kJ

10 g KH - 1 g Ballastst. - 1 BE ca. - 1 g Fett - 0 g GFS - 0 g EUFS - 3 g MUFS - 3 mg Cholest. - 4 g Eiweiß

### Grießnocken mit Rhabarberkompott M

200 g Geputzter Rhabarber  
Evtl. 2 EL (25 ml) Apfelsaft (für Diabetiker geeignet)  
Einige Spritzer Süßstoff  
1 El. (10 g) Mandelblättchen

1/8 Ltr. Milch

2 geh. EL (40 g) Grieß

1 El. (20 g) Magerquark

1 Tl. (3 g) Diabetikersüße

1. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Mit Apfelsaft und 2-3 EL Wasser (oder nur 4-5 EL Wasser) zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Mit Süßstoff abschmecken. Mandeln rösten.

2. Milch, 75 ml Wasser und etwas Süßstoff aufkochen. Grieß einrühren und ohne Hitzezufuhr ca. 5 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Quark unterrühren, auskühlen lassen.

3. Mit Hilfe von 2 angefeuchteten El Nocken abstechen. Grießnocken und Rhabarberkompott anrichten. Mit den Mandeln und mit Diabetikersüße bestreuen.

Extra-Tipp

Rhabarber ist ideal für eine Frühjahrskur von innen. Denn er enthält Zitronen- und Äpfelsäure, die blutreinigend und positiv auf die Darmflora wirken. Wegen seines hohen Gehalts an Kalium hat Rhabarber eine entwässernde Wirkung und senkt zudem den Blutdruck. Und: Mit nur 14 Kalorien pro 100 g fällt er wirklich nur wenig ins Gewicht.

Zubereitungszeit: 30 Min.

kochen und geniessen

## Joghurtcreme mit Rhabarber-Orangen-Kompott M

Zutaten für 2 Personen:

2 Blatt Gelatine,  
4 cl Orangensaft,

200 g Magermilchjoghurt,

100 g Sahne,

1 Msp. Abrieb einer unbehandelten Orange,  
2 Stangen Rhabarber ( 100 g),  
1 EL Zucker,  
1 Msp. Vanillemark,  
1 Orange (180 g),  
2 Zweige Minze,  
flüssiger Süßstoff,  
Portionsförmchen

### Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem kleinen Topf Orangensaft erhitzen, Gelatine ausdrücken, im Orangensaft auflösen und sofort kräftig mit Joghurt und Orangenabrieb verrühren. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Mit flüssigem Süßstoff süßen, in kleine Portionsförmchen füllen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden fest werden lassen. Rhabarber schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf geben, mit Zucker bestreuen und 15 Min. ziehen lassen. 5 EL Wasser mit Vanille einrühren und im vorgeheizten Ofen in 10 bis 15 Min. garen. Auf einen Teller geben, auskühlen lassen, ggf. mit Süßstoff nachsüßen. Orange schälen, Filets herausschneiden und mit dem Rhabarber mischen. Kompott auf tiefe Teller verteilen. Portionsförmchen ca. 7 Sekunden in siedendes Wasser tauchen und Creme auf das Rhabarberkompott stürzen. Mit Minze verzieren.  
Was steckt drin?

**Pro Portion zirka:** 250 Kilokalorien, 15 g Fett, 8 g Eiweiß,

20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Melonen Salat

### Zutaten

2 gestr. TL Speisestärke

125 ml roter Portwein

1 TL Zitronensaft

Je ca. 250 g Fruchtfleisch con Wasser und Zuckermelone

### Zubereitung

Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren. Portwein aufkochen, Stärke einrühren, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, mit Zitronensaft verfeinern und auskühlen lassen. Melone in Stücke schneiden, behutsam mit dem Portwein vermengen, zudecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

### pro Portion

185 kcal / 2g EW / 0,3g Fett / 37g KH / 3BE

### Unser Tipp

Honigmelonen reifen schneller wenn sie bei Zimmertemperatur gelagert werden.

## Melonenkaltschale mit Minze

### Zutaten für 2 Personen

1 Galiamelone (ca. 440 g),

einige Tropfen Zitronensaft,

2 Minzezweige,

etwas flüssiger Süßstoff

### Zubereitung

Melone halbieren, entkernen und aus dem Fruchtfleisch einer Hälfte mit einem kleinem Kugelausstecher Kugeln herauslösen. Übriges Melonenfleisch mit einem Esslöffel aus den Melonenhälften lösen und in einem Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu sämig wird, etwas Mineralwasser zugeben. Mit etwas flüssigem Süßstoff und Zitronensaft abschmecken, Minzezweige einlegen und das Ganze

im Kühlschrank 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Minzezweige entfernen, Melonenkugeln in die Kaltschale geben und in zwei Schüsseln verteilen, gekühlt servieren.

Was steckt drin?

**Pro Portion** zirka 85 Kilokalorien, 0 g Fett,  
1 g Eiweiß, 20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Orangensalat mit Honig-Joghurt M

Zutaten für 2 Personen:

- Orangensalat -
- 2 kernlose Orangen,
- 1 Blutorange,
- etwas Süßstoff zum abschmecken,
- 1 Pr. Kardamompulver,
- 1 Pr. Zimtpulver,
- 1 Pr. Anispulver
- Honig-Joghurt -

125 g Magermilchjoghurt,

- 1 TL Honig,
- 1 Msp. Vanillemark

### Zubereitung:

#### -Orangensalat -

Orangen mit einem sehr scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenhaut zwischen Fruchtfleisch und Schale entfernt ist. Schneiden Sie aus den Orangenspalten die Filets entlang den Trennhäutchen heraus und geben Sie sie in eine Schüssel. Saft aus dem Rest der Früchte ausdrücken und mit den Filets mischen. Mit etwas Süßstoff und den Gewürzen abschmecken und in zwei Gläser füllen.

#### - Honig-Joghurt -

Joghurt mit Honig und Vanille verrühren und über den Fruchtsalat ziehen. Was steckt drin?

**Pro Portion** zirka 130 Kilokalorien, 1 g Fett,  
5 g Eiweiß, 24 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Reispudding mit Früchten M

(4 Port. zu je 1 BE)

30 g Reis,

1/4 l Milch,

1/10 l Wasser,

1 EL Sanddorn Vollfrucht,

20 g Fruchtzucker,

4 g (1 Eierlöffelchen) Agar Agar.

### Zum Belag:

frisches Obst 1 BE (zum Beispiel 130 g Orangenschnitten, 170 g Himbeeren usw.)

11 g E, 7 g F, 4 BE

Den Reis mit der kalten Milch aufsetzen, einmal aufkochen, bei gedrosselter Wärmezufuhr ausquellen lassen. 1/10 l Wasser mit 1 EL Sanddorn und 20 g Fruchtzucker auf 100 C erwärmen, Agar Agar einrühren, nicht weiter erhitzen, unter Quirlen etwas abkühlen lassen, dann mit dem inzwischen auch abgekühlten Reis vermischen, in kalt ausgespülte Schälchen verteilen und garnieren.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

### Rhabarberschnee

Zutaten:

200 g Rhabarber,

200 ml Natreem-Diät-Apfelsaftgetränk,

20 g Sionon-Fruchtzucker,

etwas abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale,

4 Blatt Gelatine, weiß,

1 Blatt Gelatine, rot,

kaltes Wasser zum Einweichen,

etwas geraspelte Zitronenschale,

4 Zitronenmelisseblätter

Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit Apfelsaft, Sionon-Fruchtzucker und abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. Blattgelatine zusammen einweichen. Rhabarber garen, dann durch ein Sieb streichen. Eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine in den sehr heißen Rhabarbersaft geben und so lange rühren, bis sie ganz darin aufgelöst ist. Gut

die Hälfte der Flüssigkeit in 4 hohe Dessertgläser füllen und schräg in den Kühlschrank stellen. Gelieren lassen. Rest ebenfalls kühlen. Den gelierten Rest mit dem Mixer sehr schaumig schlagen, in die Gläser auf das Gelee füllen, kühlen.

Mit Zitronenraspel und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Ergibt 4 Portionen.

**Eine Portion enthält:** 12 g Kohlenhydrate, davon 5 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 2 g Eiweiß, 238 kJ (56 kcal), 1 BE

## Schokoladencreme M

Zutaten:

10 g Speisestärke,  
10 g Sionon-Diabetiker-Süße,  
5 g Kakao,

250 ml (1/4 L) fettarme Milch,

10 g Kokosraspel,

15 ml Rum

**Zum Verzieren:**

5 g Kokosraspel

Speisestärke, Sionon-Diabetiker-Süße und Kakao mischen, Milch zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Kokosraspel und Rum verrühren. Speise in zwei Dessertgläser füllen und kühlen.

Mit Kokosraspel verzieren.

Ergibt 2 Portionen.

**Eine Portion enthält:** 12g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 3 g Fett, 5 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 595 kJ (140 kcal), ca. 1

## Fleisch

### Hirschsteaks mit Maronen-Pilzsoße M

2 Pers

### Für die Steaks:

2 Hirschsteaks a 150 g aus der Hüfte, Schulter oder Nuss etwa 2 cm dick geschnitten

### Marinade:

2 EL Sherry  
1 Msp Muskat  
2 Wacholderbeeren, zerdrückt

### Zum Anbraten:

1/2 EL Rapsöl

### Für die Soße:

1 Msp Rosmarin gerebelt  
1 EL Rapsöl  
65 g küchenfertige Maronen aus dem Vakuumpack  
190 g Pilze z.B. Champignons, Austernpilze oder Shi-Take  
1 kleine Schalotte(n)  
1 Knoblauchzehe  
1/4 Tasse Rotwein

### 100 ml Wildfond

1 EL Petersilie gehackt  
1/4 TL Paprikapulver  
1/2-1 EL dunklen Soßenbinder

### 1 kleines Stück Bitterschokolade

groben Pfeffer und Salz  
1 mittlere Für die Birnen: z. B. Williams Christ  
1 Tasse Rotwein  
1 Prise Lebkuchengewürz

### Für das Brokkoligemüse :

190 g Brokkoli  
1 TL Rapsöl  
0,4 TL Liebstöckel  
Salz  
1 EL Mandelblättchen

## Zubereitung

Vorbereitung: Steaks in den Marinadezutaten über Nacht marinieren. Backofen auf 60 Grad vorheizen. Die Steaks auf Küchenkrepp abtrocknen und in Öl auf jeder Seite 4 Minuten in 2 bis 3 Etappen anbraten. Machen Sie den Wassertropfentest. Fängt ein Tropfen Wasser im Öl an zu brutzeln, hat das Öl die richtige Temperatur. Braten Sie so viel Steaks in einer Pfanne an, dass Sie stellenweise den Pfannenboden noch sehen können. So ziehen die Steaks kein Wasser und werden zart und saftig. Steaks aus der Pfanne nehmen, leicht salzen und zugedeckt im Backofen warm stellen. Zum Bratenfond der Steaks das Öl, die Rosmarin und die Maronen zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rund rum anbraten. Die Pilze mit einem Pinsel von Erdresten befreien, in Scheiben schneiden und ebenfalls 5 Minuten anbraten. Dabei die Pfanne immer wieder hin und her bewegen, nicht zuviel rühren, sonst leiden die Pilze. Nach 5 Minuten fein geschnittene Schalotten und Knoblauch zugeben, diese glasig dünsten und mit Wein ablöschen. Sofort die übrigen Zutaten zugeben, Soße eindicken und abschmecken. Die Steaks mit dem ausgetreten Fleischsaft zusammen mit der Maronen-Pilzsoße in einer Auflaufform anrichten. Die Form bis zum Servieren im Backofen ohne Umluft warm halten. Für die Birnen: Birnen halbieren, schälen und entkernen und binnen 5 Minuten im Rotwein mit Gewürz leise bissfest köcheln lassen. Für das Gemüse: Öl erwärmen, mundgerecht geschnittene Brokkoliröschen zugeben, diese kurz anbraten, Liebstöckel zugeben und mit einer halben Tasse Wasser ablöschen. 10 bis 15 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit Salz abschmecken und mit Mandelblättchen servieren.

## Wirkung

Festliches Wildgericht- ganz ohne Stress. Gerade Wild oder Rind braucht nach dem Anbraten noch eine Ruhezeit. Dabei zieht es saftig durch. Und wenn Ihre Gäste Verspätung haben, weilen die Steaks im Backofen. Hier sitzt jeder Griff- das ideale Weihnachtsgericht für gesellige festliche Stunden. Vitalstoffplus: Wildfleisch enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren, die Umwandlung der Nahrung in pure Lebensenergie und Vitalität fördern. Fühl' Dich gut! Hier lernen Sie die schönsten Seiten des Herbstes kennen und können gleichzeitig Ihre Abwehrkräfte stärken. Wäre es nicht schön, wenn wir uns in Sachen Vitalstoffe auch einen Wintervorrat anschaffen könnten? Gerade jetzt im Herbst leiden sehr viele Menschen an Erkältungskrankheiten. Was macht uns in der Übergangszeit so anfällig? Einerseits sind es die Wechselbäder. Morgens und abends kalt und die Mittags-sonne kann sich immer noch auf beachtliche Temperaturen erwärmen. Durch falsche Kleidung ist man gerade in den Morgenzeiten dann oft unterkühlt. Andererseits gehen viele Menschen aus Angst sich zu erkälten, jetzt zuwenig an die frische Luft, dadurch fehlen die Reize, mit denen sich die Abwehrkräfte trainieren lassen. Auch der Speisplan ändert sich, es stehen nicht mehr so viele Früchte bereit. Doch mit einer ausgewogenen Herbstküche lässt sich das leicht ausgleichen. Vor allem sollten Sie jetzt



wieder öfter warm essen. Mit diesem festlichen und dennoch schnell zubereiteten Gericht steht Ihnen eine Palette an gesundheitsfördernden Vitalstoffen zur Verfügung. Der richtige Mix an Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten in Verbindung mit einem Cocktail an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wissenschaftler schätzen die Anzahl dieser Pflanzenstoffe zwischenzeitlich auf zwischen 10 000 und 30 000. Sie verbünden sich untereinander und kämpfen gegen die Gefahren des Alltags. Viren, Bakterien und Gifte werden in ihre Schranken gewiesen und vernichtet. Sie halten die Verdauung in Balance und erneuern und stärken unsere Körperzellen. Eigentlich schön, dass man sich auf so angenehme Weise immer wieder neu stärken kann!

### Variationstipp

Bei der Zubereitung mit dem Brokkoligemüse und den Birnen beginnen. Den für die Birnen verwendete Wein, können Sie auch zum Ablöschen der Pilze verwenden. Dazu passen Spätzle, oder auch Kräuter- oder Bärlauchspätzle.

### Besonderheiten

Zubereitungszeit für das Hauptgericht am Besuchstag: 1 Stunde. Vorbereitungsstipps: Die Soße können Sie bereits am Vortag zubereiten. Kühl stellen und bei milder Hitze erwärmen und nochmals abschmecken. Die Steaks frühestens eine Stunde bevor die Gäste kommen zubereiten. Im Backofen bei 60 Grad warm halten. Gemüse erst am Besuchstag zubereiten, kann jedoch am Vortag gewaschen und mundgerecht zugeschnitten werden. Im Plastikbeutel kühl aufbewahren. Dieses Gericht ist auch sehr gut für den Entspannungstyp geeignet.

>> Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 15 min.

Zubereitungszeit: 15 min.

Arbeitszeit gesamt: 30 min.

**Pro Port: 490 Kcal**

nur 96 mg Cholesterin

4,2 BE

Quelle Edeka

## Hirschsteaks mit Pilzen M

2 Pers

2 Hirschsteaks (je ca. 150 -200 g)

Pfeffer und Salz

2 EL Sesamöl

1 Zweig Rosmarin

250 g frische Champignons oder Steinpilze

1 EL Butter

1/2 Schalotte

1/2 Knoblauchzehe

je 1/2 Zweig Thymian und Bohnenkraut

Pfeffer und Salz

125 ml Wildfond von Lacroix

1/2 Tasse Rotwein

1 EL Creme Fraiche

2 EL frische Granberrys oder Preiselbeeren

1/2 EL Rohrzucker

Pfeffer

Salz

1/2 EL Balsamico

### Zubereitung

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Pilze sorgfältig putzen, das geht am besten, indem man die Erdreste mit dem Küchenpinsel oder Krepppapier abstreift. Festgetrocknete Erdreste und schadhafte Stellen wegschneiden. Pilze in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Steaks pfeffern und salzen und in Öl - ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln - auf jeder Seite 3 Minuten zusammen dem Rosmarinzweig braun anbraten. Aufpassen, dass das Fleisch beim Anbraten kein Wasser zieht. Dazu die Steaks gegebenenfalls in 2 Etappen anbraten. Steaks in eine feuerfeste Form geben und im Backofen warm halten. Butter in die Pfanne geben und die Pilze binnen 4 Minuten anbraten, dabei die Pfanne hin und herschwenken - nicht mit dem Kochlöffel darin rühren, sonst zerfallen die Pilze. Nach 3 Minuten fein gewürfelte Schalotten und Kräuter zugeben und glasig dünsten. Pilze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Pilze zu den Steaks in die Form geben. Kräuter in der Pfanne zurücklassen und den Bratenfond in der Pfanne mit dem ausgetretenen Fleischsaft, Wildfond und Wein loskochen. 10 Minuten um ein Drittel einkochen lassen. Beeren zuckern. Creme Fraiche und Beeren zugeben und mit den übrigen Zutaten abschmecken. Kräuterzweige entfernen. Etwas Soße über Steaks und Pilze geben. Restliche Soße in der

Sauciere anbieten. Dazu passen Schupfnudeln oder Kartoffelbrei und mit Beeren gefüllte Birnenhälften.

## Wirkung

Wild ganz schnell zubereitet - nutzen Sie die Kräfte der Natur! Fleisch ist nicht gleich Fleisch. Tiere in der Wildnis sind ständig in Bewegung und deswegen ist es tendenziell magerer als das Fleisch von Stalltieren. Weiterhin hat Wildfleisch einen hohen Anteil an leicht verdaulichen ungesättigten Fettsäuren, die von den Deutschen eher zuwenig aufgenommen werden. Fleisch enthält als weiteres Plus reichlich Vitamine der B-Gruppe, die den Stoffwechsel ankurbeln, die Konzentration steigern und gedämpfte Herbststimmung gar nicht erst aufkommen lassen. Auch Pilze enthalten reichlich Vitamine der B-Gruppe, darunter auch zellerneuernde Folsäure und aufheiternde Pantothensäure. Bei diesem Gericht sind Sie obendrein ganz schnell wieder draußen aus der Küche, ja wirklich, hier gibt's was Festliches ohne großen Aufwand - also stürzen Sie sich rein ins wilde Herbstvergnügen! Wichtige Pilztipps für ein tolles Pilzaroma 1. Ob Wild- oder Zuchtpilze, Pilze sollten sie niemals waschen. Nehmen Sie einen Küchenpinsel oder Krepppapier und streifen sie mögliche Erdreste von den Pilzen ab. Auf diese Weise können sie sicher sein, dass das begehrte Pilzaroma nicht verwässert wird und die Pilze nicht auseinander fallen oder sich dunkel verfärben. Schadhafte Stellen müssen natürlich weg geschnitten werden. 2. Falls die Pilze beim Anbraten Wasser ziehen, die Hitze erhöhen und so lange weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist. 3. Wollen Sie eine feine Pilzsoße, dann muss die dazugegebene Flüssigkeit sofort eingedickt werden. Bereits schon wenigen Minuten Kochzeit in der Flüssigkeit kann dazu führen, dass die Soße grau und unansehnlich aussieht. Also, sind die Pilze gar und geschmacklich abgerundet, Flüssigkeit zugeben, mit Soßenbinder eindicken, nochmals abschmecken und servieren. 4. Getrocknete Pilze verleihen ein sehr starkes Pilzaroma - wer mag kann also nach dem Anbraten der frischen Pilze auch eingeweichte, getrocknete Pilze mit in den Fond geben oder die getrockneten Pilze in

## Variationstipp

Statt frischen Preiselbeeren oder Granberrys können Sie auch Preiselbeeren aus dem Glas verwenden, dann aber nur die Hälfte verwenden.

## Besonderheiten

Darf man Pilze aufwärmen? Wildpilze sollten Sie nicht aufwärmen, da man den genauen Reifezeitpunkt nicht kennt. Was also tun mit Pilzresten? Mit

geriebenem Käse und frischen Kräutern vermischen und als Brotaufstrich oder Füllung für Tomaten oder Champignons verwenden. Zuchtpilze wie Champignons, Egerlinge, Austernpilze und Shi-Take können Sie ohne Bedenken einmal aufwärmen. Wie sollte man Pilze aufbewahren? Pilze sollten schnellstmöglich verbraucht werden. In einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie am besten

Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 10 min.

Zubereitungszeit: 20 min.

Arbeitszeit gesamt: 30 min.

**Pro Portion: 464 Kcal**

nur 112 mg Cholesterin

1,21 BE

Quelle Edeka

## Wildbraten M

2 Portionen

**250 - 375 g Hirsch- oder Rehbraten aus der Keule**

schwarzen groben Pfeffer

1/2 EL Rapsöl

1/2 EL Sojasoße von BIO WERTKOST

1/4 EL abgeriebene Orangenschale von unbehandelten Orangen

1/4 TL Rosmarin

1 1/2 Möhren

1/4 walnussgroßes Stück Ingwer

**50 ml Wildfond**

**1/8 Liter Rotwein**

1/4 Orange Saft

**1 kleines Stück Bitterschokolade**

Soßenbinder dunkel

## Zubereitung

Den Braten mit Pfeffer einstreuen. Öl erhitzen - 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln - und den Braten binnen 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Zwischenzeitlich die Möhren in 2 cm lange Abschnitte schneiden und den Ingwer schälen und ganz fein schneiden. Den Braten in eine Auflaufform setzen und zudecken. Sojasoße, Orangenschale, Rosmarin, Möhren und Ingwer zugeben und 4 Minuten anbraten. Pfeffern und mit Fond und Wein ablöschen. Kurze Zeit leise köcheln lassen, bis sich der Bratenatz gelöst hat und dann alles zum Braten geben. Den Braten über Nacht in einem kühlen Raum marinieren. Die geschlossene Auflaufform in den kalten Backofen stellen. Auf 200 Grad einstellen und den Braten 2 Stunden auf der untersten Stufe garen. Die Soßenflüssigkeit sollte nach etwa einer halben Stunde kleine Bläschen bilden. Dann die Temperatur auf 175 Grad einstellen. Mit einem Fleischstechthermometer können Sie die Fleischinnentemperatur messen. Bei 75 bis 80 Grad ist das Fleisch butterzart und durchgeschmort. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben und zugedeckt 30 Minuten nachziehen lassen. Die Soßenzutaten mit Orangensaft in einen Topf geben, kurze Zeit köcheln lassen. Mit feingehackter Schokolade, Soßenbinder, Pfeffer, Salz abschmecken. Fleisch aufschneiden und gleich etwas Soße darüber geben, damit das Fleisch nicht austrocknet. Restliche Soße mit den Karottenstückchen in einer Sauciere anbieten.

## Wirkung

Das große Weihnachtsmenü: Machen Sie Ihren Gästen mit diesem Menü ein großes Geschenk für mehr Wohlbefinden! Die Motivation ist meine Triebfeder und deshalb möchte ich mich auch dieses Jahr mit einem garantiert praxiserprobten und ausgeklügelten Gericht für Ihre Anregungen und Ihr Interesse hinsichtlich Rezepten und Wellnessberichten bei Ihnen bedanken. Ich habe Freude daran, wenn sich andere Menschen wohl fühlen. Wichtig ist für mich die Überzeugung durch gute Vorbereitung und Planung und mit besten Zutaten dazu beitragen zu können, Ihnen ohne Hektik und Stress ein ausgewogenes Weihnachtsmenü zu ermöglichen. Dabei muss die Vitalstoffbilanz stimmen und die Zutaten so kombiniert sein, dass auch nach dem Essen noch Weihnachtsstimmung da ist. Genießen Sie dieses Gericht mit allen Sinnen!

**Tipp:** Blätterteig mit Sternen- und Herzformen ausgestochen und mit Gewürzen bestreut gebacken sind eine attraktive Weihnachtsdekoration auf jedem Teller.

## Besonderheiten

Arbeitsplan Am Vortag: 1. Salate waschen, noch nicht zerschneiden. Pilze zubereiten. 2. Fleisch anbraten und marinieren. 3. Kartoffelgratin zubereiten, 10 Minuten weniger als im Rezept angegeben backen. 4. Wirsingröllchen füllen. Am Besuchstag: 2,5 Stunden vorher: Fleisch in den Backofen schieben 1 Stunde vorher: 1. Fruchtsalat zubereiten 2. Salate auf Teller anrichten, noch nicht marinieren. 0,5 Stunde vorher: Soße fertig stellen 15 Minuten vorher: Fleisch schneiden, zugedeckt warm halten 10 Minuten vorher: 1. Wirsingröllchen in der Pfanne anbraten. 2. Kartoffelgratin in den Backofen schieben, 20 Minuten backen. Wenn die Gäste kommen: Pilze über dem Salate verteilen. Kurz vor dem Dessert: Obstsalat mit Eis und Kakisahne auf den Tellern anrichten. Als Vorspeise passt sehr gut "Blattsalate an marinierten Pilzen\*", als Beilage "Kartoffelgratin\*" und "Wirsingröllchen\*" und zum Nachtisch reichen Sie "Exotischer Fruchtteller\*".

Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 10 min.

Zubereitungszeit: 150 min.

Arbeitszeit gesamt: 160 min.

980 Kcal

nur 97 mg Cholesterin

10 BE

Quelle Edeka

## Hähnchenfilet Chinakohl süßsauer

Zutaten für 4 Personen:

400 g geputzte rote Paprikaschote,

4 EL Öl,

2 EL Honig,

2 EL Tomatenmark,

2 EL Tomatenketchup,

1 TL Sambal Oelek,

2 EL Weißweinessig,

300 ml Gemüsebrühe (Instant),

Salz,

Pfeffer,

etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),

500 g geputzter Chinakohl,

500 g Hähnchenfilet,  
2 geschälte Zwiebeln,  
150 g tiefgefrorene Erbsen

1. 350 g Paprika in grobe Spalten schneiden, 50 g Paprika sehr fein würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Paprikawürfel darin andünsten. Honig, Tomatenmark und -ketchup, Sambal Oelek und Essig zufügen. Mit 150 ml Brühe auffüllen. Soße ca. 2 Minuten köcheln lassen. Pflanzliches Bindemittel einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kohl und Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen. Paprika und Zwiebeln ins heiße Bratfett geben und anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Kohl darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten, mit 100 ml Brühe ablöschen. Erbsen, Hähnchen und Paprika zufügen und alles ca. 2 Minuten schmoren lassen. Die Hälfte der Soße zum Kohl geben, Rest Soße dazu reichen.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 320 kcal/2470 kJ

Eiweiß 32 g  
Fett 12 g  
Kohlenhydrate 20 g

Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE

Fit.

Chinakohl ist sehr kalorienarm, 100 g haben nur 13 kcal

Extra:

Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE

Tina 29/04

Putengeschnetzeltes mit NT- Reis M

2 Personen

500 g Putenfleisch  
160 g Naturreis  
120 g TK- Erbsen

100 g TK- Mais (Gemüsemais)

4 EL süße Sahne (ca. 60 g)

4 EL Speiseöl (ca. 50 g)

4 EL Soja-Sauce (ca. 60 g)

2 EL Obstessig (ca. 30 g)

2 Tassen Fleisch/ Gemüsebrühe

#### Gewürze:

Curry

Salz

Pfeffer

Als erstes waschen Sie das Putenfleisch und schneiden es klein. Würzen Sie mit Obstessig und Soja-Sauce. Danach wird das Öl erhitzt und das Putenfleisch kurz darin angebraten. Geben Sie nun die Erbsen und den Mais dazu, und füllen Sie das Ganze mit der Fleischbrühe auf. Lassen Sie das Gericht ca. 45 Minuten köcheln. Abschließend mit süßer Sahne, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Naturreis nach Packungsvorschrift zubereiten ( 1 Teil Reis in 2 Teile kochendem Wasser ca 40 min ) und zum Putengeschnitzelten reichen.

Pro Person ca. kcal 475 / 1988 kJ

38 g KH - 6 g Ballastst. - 3 BE ca. - 19 g Fett - 4 g GFS - 6 g EUFS - 9 g MUFS - 89 mg Cholest. - 37 g Eiweiß

### Poularde in Thymian-Wermut-Sauce M

10 Personen

1 Poularde (2 kg)

30 g Butter oder Margarine

1 Fleischtomate (80 - 100 g)

150 ml Schlagsahne

1 Knoblauchzehe

200 ml trockener Wermut

#### Gewürze:

1 EL Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Thymian

Salz

Paprika

Zuerst wird die Poularde gewaschen und mit Küchentrepp getrocknet dann die Keulen abgeschnitten. Danach schneiden Sie mit einem scharfen Messer die Brust bis auf die Knochen durch. Die beiden Brusthälften mit



der Küchenschere so vom Rückenknochen schneiden dass die Flügel dranbleiben. Das Fleisch herzhaft salzen und pfeffern, mit Paprika und Knoblauch einreiben. Zupfen Sie die Thymianblättchen von den Stielen, und binden Sie die Stiele zusammen. Zerlassen Sie nun Fett im Bräter, und braten Sie das Fleisch darin ringsum an. Einige Thymianblättchen werden dazugegeben, ein paar Blättchen beiseite gelegt. Anschließend den Wermut angießen. Setzen Sie den Bräter auf den Boden eines vorgeheizten Backofens (225° C Gas 4). Dann die Poularde 5 Minuten braten. Inzwischen können Sie die Tomate mit Hilfe von heißem Wasser pellen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch wird gewürfelt und zur Poularde gegeben. Die Poularde 30 Minuten braten, dabei ab und zu mit Bratfond begießen. Schalten Sie die Temperatur auf 250 °C (Gas 5 - 6) hoch, und stellen Sie den Bräter auf die 3. Einschubleiste von unten. Nachdem Sie Sahne zugegossen haben, die Poularde weitere 10 Minuten bräunen. Nehmen Sie nun die Thymianstiele aus dem Bräter, und streuen Sie die restlichen Blättchen auf das Fleisch.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten. Garzeit: 50 Minuten. Umluft: 55 Minuten bei 225°C.

Pro Person ca. kcal 453 / 1896 kJ

3 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 35 g Fett - 14 g GFS - 15 g EUFS - 5 g MUFS - 133 mg Cholest. - 29 g Eiweiß

## Hähnchen auf Gemüsebett

8 Personen

### 1,5 kg Hähnchen

750 g Kartoffeln

500 g Karotte

300 g Schalotten

2 Chilischoten

1 Knoblauchknolle

1/81 Weißwein

60 ml Olivenöl

### Gewürze:

1 Bund Thymian

1/2 Bund Majoran

Salz

Schälen Sie die Schalotten und die Kartoffeln, und halbieren Sie beides längs. Danach putzen Sie die Möhren und schneiden sie in 2 cm dicke Scheiben. Die Knoblauchzehen werden ausgelöst. Zerlegen Sie das Hähnchen, und salzen Sie es nach Belieben. Anschließend werden die Kartoffeln auf die Saftpfanne gegeben. Hähnchenteile, Schalotten, Karotten, Knob-

lauch, kleingeschnittene Chilischoten und zerkrümelte Majoranblättchen zwischen den Kartoffeln arrangieren und Olivenöl darüber gießen. Saftpfanne in den vorgeheizten Backofen (220° C, Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf die oberste Leiste setzen und bei 250 °C (Gas 5 - 6) 1 Stunde 10 Minuten stark bräunen. Zum Schluss gießen Sie etwas Wein darüber. Das Hähnchen in der Saftpfanne servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde 45 Minuten.

Pro Person ca. kcal 520 / 2174 kJ

21 g KH - 5 g Ballastst. - 1 BE ca. - 34 g Fett - 10 g GFS - 18 g EUFS - 5 g MUFS - 105 mg Chol. - 31 g Eiweiß

### Hühnerbrüstchen, gedünstet

mit rotem und gelbem Paprikamus

4 Personen

4 Hühnerbrustfilets a 100 g

8 g Sonnenblumenöl

80 g Geflügelbrühe

Rotes Paprikamus

Gelbes Paprikamus

8 g Pflanzenmargarine

Tomatenmark

200 g gelbe Paprikaschoten

20 g Zwiebelwürfel

Salz

Pfeffer

Rosmarin

Safran

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, und fügen Sie etwas Rosmarin hinzu. Würzen Sie nun das Hühnerbrustfilet mit etwas Salz und Pfeffer, und dünsten Sie es kurz im Öl an. Geben Sie nun die Geflügelbrühe dazu, und lassen Sie anschließend die Hühnerbrüstchen ca. 12 Minuten garen.

Rotes sowie gelbes Paprikamus: Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

Zum Schluss das Paprikamus abschmecken und mit den Hühnerbrüstchen anrichten.

Pro Person ca. kcal 227 / 947 kJ

8 g KH - 5 g Ballastst. - 0 BE - 15 g Fett - 6 g GFS - 5 g EUFS - 3 g MUFS  
- 64 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

## Putenspieße mit Tomatensauce und Vollkornreis

4 Personen

### 400 g Putenbrust

400 g gelbe und rote Paprikaschoten  
200 g Zwiebeln  
20 g kaltgepresstes Öl  
180 g Vollkornreis (roh)

### Sauce:

120 g Lauch  
200 g Möhren  
20 g kaltgepresstes Öl  
400 g pass. Tomaten

### Gewürze:

Pfeffer  
frische Kräuter  
Curry  
Salz  
Paprika

Waschen Sie das Gemüse, schneiden Sie es in Würfel, und geben Sie es kurz in kochendes Wasser. Gemüse wieder herausnehmen, 1 Prise Salz in das Wasser geben, und in dem kochenden Salzwasser den Reis quellen lassen. Währenddessen würfeln Sie das Fleisch und stecken abwechselnd Fleisch- und Gemüsewürfel auf Spieße. Bestreichen Sie nun die Spieße mit Öl, und garen sie auf dem Grill. Würzen Sie erst, wenn das Fleisch durch ist. Für die Sauce den Lauch in Streifen schneiden, die Möhren raspeln, und beides in Öl andünsten. Die passierten Tomaten nun dazugeben, etwas einkochen lassen und herzhaft abschmecken.

### Pro Person ca. kcal 438 / 1831 kJ

48 g KH - 9 g Ballastst. - 3 BE ca. - 13 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 7 g MUFS - 60 mg Cholest. - 31 g Eiweiß

## Fleischknochen Brühe

4 Personen

### 500 g Fleischknochen

2 l Wasser

1 Zwiebel

1 Möhre

### Gewürze:

1 - 2 Lorbeerblätter

5 Gewürzkörner

Wurzelwerk

Salz

Geben Sie die Knochen in kaltes Wasser und bringen Sie es zum Kochen. Danach die Zwiebel klein schneiden, zusammen mit den Gewürzen hinzufügen, und ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme kochen. Anschließend gießen Sie das Ganze durch ein Sieb. Nach Belieben die gekochte Möhre klein schneiden und zugeben sowie kleingeschnittene Petersilie vor dem Servieren.

Pro Person ca. kcal 25 / 105 kJ

3 g KH - 0 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - 0 g MUFS - 0 mg Cholest. - 1 g Eiweiß

## Kalbsschnitzel, Saltimbocca a la Romana

4 Personen

### 4 Kalbsschnitzel a 120 g

### 4 Scheiben Parmaschinken a 15 g

1 Würfel Bratensaft

2 EL Öl (ca. 25 g)

4 Holzspieße

### Gewürze:

Salz

Pfeffer

Salbei

Legen Sie die Kalbsschnitzel nebeneinander, und würzen Sie diese mit Salz, Pfeffer und Salbei. Die Schinkenscheiben werden danach auf dem Fleisch arrangiert und mit Holzspießchen festgesteckt. Das Öl wird währenddessen in der Pfanne erhitzt und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 2 - 3

Minuten gebraten. Nehmen Sie nun das Ganze aus der Pfanne, und stellen Sie es warm. Den Bratensaft mit etwas Wasser in die Pfanne geben, und alles aufkochen lassen, die Sauce nach Belieben nachwürzen. Zum Schluss richten Sie die Schnitzel mit der Sauce an.

Pro Person ca. kcal 212 / 888 kJ

0 g KH - 0 Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 4 g MUFS - 95 mg Cholest. - 29 g Eiweiß

## Ochsenfilet mit Tomaten

4 Personen

4 Ochsenfilets (a 200 g)

1 kg Tomaten

4 EL trockener Sherry (ca. 60 g)

4 EL Olivenöl (ca. 50 g)

500 g Schalotten

### Gewürze:

2 Zweige Oregano

1/2 Bund Petersilie

1/2 Bund Basilikum

etwas Liebstöckel

Pfeffer aus der Mühle

Zuerst schneiden Sie die Stielansätze aus den Tomaten heraus. Dann geben Sie sie kurz in kochendes Wasser, danach kalt abschrecken und häuten. Anschließend werden die Tomaten quer halbiert und entkernt. Schälen Sie die Schalotten, waschen und zerzupfen Sie grob die Kräuter. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Gießen Sie nun den Sherry und das Olivenöl in einen Schmortopf, und geben Sie zuerst das Fleisch, dann die Schalotten darauf. Die Kräuter darüber streuen und zum Schluss die Tomatenhälften darauf setzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf dem Herd zugedeckt auf kleinster Stufe 2 bis 2 Stunden schmoren. Lassen Sie die Sauce zum Schluss eventuell noch etwas einkochen. Bemerkung: Sehr eiweißreich. Dazu schmeckt frisches Baguette sehr gut.

Pro Person ca. kcal 432 / 1815 kJ

11 g KH - 4 g Ballastst. - 1 BE ca. - 21 g Fett - 6 g GFS - 12 g EUFS - 2 g MUFS - 140 mg Chol. - 47 g Eiweiß

## Rindsmark, Gefüllte Kartoffeln M

10 Personen

10 festkochende Kartoffeln (800 g)

700 g Markknochen (100 g Rindsmark)

15 g Cheddar Käse gerieben (50 % Fett i. Tr.)

50 g grob gehackte Kapern

3 EL Schlagsahne (ca. 35 g)

Gewürze:

1 Bund Schnittlauch in Röllchen

1/2 Bund gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer aus der Mühle

eventuell Knoblauch

Zuerst die Kartoffeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser säubern. Garen Sie die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser, und halbieren Sie anschließend längs. Kratzen Sie nun das Innere mit einem Teelöffel heraus. Drücken Sie das Mark aus den Knochen, und lassen Sie es in einer Pfanne aus. Das Ganze wird nun durchgeseiht und das Fett aufgefangen. Nun werden alle mit der Kartoffelmasse püriert und gewürzt. Füllen Sie diese Masse in einen Spritzbeutel mit großer gezackter Tülle, und drücken Sie in die Kartoffelhälften. Jetzt noch mit Cheddar bestreuen und fertig! Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Pro Person ca. kcal 181 / 757 kJ

15 g KH - 2 g Ballastst. - 1 BE ca. - 12 g Fett - 5 g GFS - 6 g EUFS - 1 g MUFS - 12 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Kochschinken, Pizza M

4 Personen

für den Hefeteig:

270 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

1/8 l Wasser lauwarm

60 g Olivenöl

1 Prise Salz

Für den Belag:

250 g Tomatenmark

200 g magerer Kochschinken

je 250 g grüne und rote Paprika

400 g Champignons

150 g geriebener Parmesan

Gewürze:

Cayennepfeffer

Salz

Oregano

Knoblauch nach Belieben

Bereiten Sie den Hefeteig zu, indem Sie zunächst Mehl und Trockenhefe mischen; danach geben Sie die weiteren Zutaten für den Teig darunter und kneten sie zu einem glatten Teigkloß. An einem warmen Ort gehen lassen.

Würzen Sie das Tomatenmark mit etwas Salz, Cayennepfeffer und 2 TL Oregano, und verteilen Sie das abgeschmeckte Gemisch auf dem Hefeteig.

Anschließend kann der Hefeteig mit den oben angegebenen belegt werden.

Zum Schluss mit dem Käse bestreuen oder belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 250° C ca. 40 Minuten backen. Über das Tomatenmark kann je nach Geschmack Knoblauch in beliebiger Menge gerieben werden. Auch Zwiebeln und Peperoni können Sie verwenden.

Bemerkung: Bei Veränderung des Belages ändert sich natürlich auch die KH- und Kalorienmenge.

Pro Person ca. kcal 681 / 2854 kJ

63 KH - 11 g Ballastst. - 5 BE ca. - 30 g Fett - 11 g GFS - 15 g EUFS - 4 g MUFS - 57 mg Cholest. - 38 g Eiweiß

## Parmaschinken und Graved Lachs M

4 Personen

400 - 500 g mittelgroße Zucchini

60 g Pinienkerne

### Schinken-Version

100 g Parmaschinken (hauchdünn geschnitten)

40 g getrocknete Tomaten in Öl

40 g Parmesankäse am Stück

3-4 Basilikumzweige Salz

1 TL Zitronensaft

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Lachs-Version:

## 150 g Graved Lachs

1 Limette  
1 kleiner Bund Dill  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Waschen Sie die Zucchini, und schneiden Sie beide Enden ab. Mit einem scharfen Messer werden nun die Zucchini der Länge nach in sehr dünne Scheiben geschnitten, mit einem feuchten Tuch zugedeckt und zur Seite gestellt. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten.

Pro Person ca. kcal 266 / 1115 kJ

30 g KH - 30 g Ballastst. - 5 BE ca. - 11 g Fett - 5 g GFS - 3 g EUFS - 2 g MUFS - 18 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Schinken-Version

Die Tomaten abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter von den Zweigen abzupfen. Die Schinkenscheiben werden längs halbiert. 2 EL Tomatenöl von den getrockneten, eingelegten Tomaten gut mit Zitronensaft und Salz verrühren. Belegen Sie anschließend jeweils einen Zucchini mit einer Schinkenscheibe und 3 - 4 Basilikumblättern. Die nächste Zucchinischeibe so darauf legen, dass die Schinkenscheibe nur halb bedeckt ist. Zum Abschluss die Zucchinischeiben, den Schinken und das Basilikum fächerförmig auf einer großen Platte anrichten, mit Pfeffer würzen, die Tomatenscheiben und die Hälfte der Pinienkerne darüber geben. Den Parmesan hobeln und je nach Belieben entweder gleich darüber streuen oder zum Anbieten in ein Schälchen füllen.

Pro Person ca. kcal 213 / 895 kJ

5 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 15 g Fett - 5 g GFS - 6 g EUFS - 4 g MUFS - 25 mg Cholest. - 15 g Eiweiß 15

## Lachs-Version:

Die Limette waschen, zur Hälfte dünn abreiben und anschließend auspressen. Nun das Öl mit 2 TL Limettensaft, der Limettenschale und etwas Salz verquirlen. Die Hälfte des Dills fein hacken und unter mischen. Die Lachstreifen werden längs zerteilt. Richten Sie die Zucchini- und Lachsscheiben mit den gelassenen Dillzweigen fächerförmig neben der Schinken-Version an, pfeffern Sie das Ganze, und bestreuen Sie es mit den restlichen Pinienkernen. Die Tomatenölsauce wird gut durchgerührt gleichmäßig über das Carpaccio mit Schinken geträufelt. Die Olivenölsauce ebenfalls gut durchrühren und über das Carpaccio mit Lachs geben. Beide Platten mit Klarsichtfolie zudecken, aber vor dem Servieren 30 Minuten durchziehen lassen. Bemerkung: Geröstetes Krustenbrot dazu reichen.



Pro Person ca. kcal 217 / 907 kJ

4 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 17 g Fett - 4 g GFS - 8 g EUFS - 5 g MUFS  
- 13 mg Cholest. - 12 g Eiweiß

## Schinken , Exotischer Wirsingsalat M

Zutaten

2 Personen

300 g Wirsingblätter

1 Mandarinen

100 g gekochter Schinken

5 Walnusshälften

1/2 Granatapfel

1 Mandarinen (Saft)

1 EL Joghurt

1 EL Rapsöl

Salz

groben schwarzen Pfeffer

1/2 TL Honig

1/2 TL frische Thymianblättchen

## Zubereitung

Äußere Wirsingblätter waschen und mit übrigem Wirsing ohne Strunk und ohne Blattrippen in sehr feine Streifen schneiden. Mandarinen gründlich schälen und die Spalten halbieren. Schinken in kleine Würfel schneiden. Walnusshälften grob hacken. Granatapfel in der Mitte durchschneiden und die Kerne mit Saft aber ohne Trennhäute zum Wirsing geben. Dressingzutaten vermischen und mit allen Salatzutaten unterheben. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen, umrühren und nochmals abschmecken.

**Tipp:** Wenn Sie den Salat am Vortag zubereiten wollen, den Rucola zurückbehalten und erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben

Pro Portion: 140 kcal

23 mg Cholesterin

0,8 BE

Edeka.de

## Schinken , Gefüllte Champignons M

4 Personen  
280 g große Champignons  
20 g Tomatenconcasser

80 g gekochter Schinken (Würfel)

40 g geriebener Käse (45 % Fett i. Tr.)  
8 g Zwiebeln

8 g Butter

### Gewürze:

Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
eventuell Zitronensaft

Waschen Sie die Champignons, und entfernen Sie die Stiele. Die Stiele und die geschälten Zwiebeln werden in kleine Stücke gehackt und in einer Pfanne mit zerlassener Butter angeschwitzt. Danach geben Sie den gekochten Schinken, die Tomatenwürfel und den Käse dazu. Anschließend die Champignonköpfe mit der abgekühlten Masse füllen und gratinieren.

Pro Person ca. kcal 93 / 390 kJ

1 g KH - 2 g Ballastst. - 0 BE - 7 g Fett - 4 g GFS - 2 g EUFS - 7 g MUFS -  
22 mg Cholest. 22 - 8 g Eiweiß

## Speck Italienische Pasta

mit roten Linsen  
Zutaten

100 g Speck, durchwachsen

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 Stangen Staudensellerie  
4 EL Olivenöl  
Feingehackter Rosmarin  
200 g Rote Linsen  
2 Lorbeerblätter

1 l Gemüsebrühe  
250 g  
Hörnchennudeln  
; Jodsalz  
; Pfeffer

Den Speck in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch und den Sellerie in Scheiben schneiden. Das Selleriegrün beiseite legen. Den Speck in ein Ei Olivenöl anbraten. Dann Zwiebel, Sellerie und Knoblauch zufügen und kurz mit dünsten. Mit Rosmarin würzen.

Die Linsen waschen und abtropfen lassen und zusammen mit den Lorbeerblättern hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 40 Min köcheln lassen. 10 Min vor Ende der Garzeit die Hörnchennudeln zufügen und mitgaren. Zuletzt mit Jodsalz und Pfeffer kräftig würzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit feingehacktem Selleriegrün bestreuen.

Pro Person ca. 658 kcal

Pro Person ca. 2753 kJoule

Eiweiß 22 Gramm

Fett 32 Gramm

Kohlenhydrate 70 Gramm

Broteinheiten 6

[www.webkoch.de](http://www.webkoch.de)

## Speck, Kartoffelpizza M

4 Personen

320 g Kartoffeln

40 g durchwachsener Speck

5 Tomaten (ca. 250 g)

100 g Gouda (30 % Fett i. Tr.)

1/2 TL Margarine für die Form

### Gewürze:

Petersilie

Oregano

Pfeffer

Als erstes die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Würfeln Sie nun den Speck, und lassen Sie ihn in einer Pfanne aus. Anschließend die Kartoffelscheiben dazugeben und unter mehrmaligem Wenden etwa 5 Minuten braten. Die Tomaten werden gewaschen und in Scheiben geschnitten. Geben Sie die Kartoffeln und die Tomaten abwech-

selnd in eine gefettete Auflaufform, und bestreuen Sie das Ganze mit den Gewürzen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen.

Im Ofen bei 200°C etwa 25 Minuten backen.

**Pro Person** ca. kcal 204 / 856 kJ

14 g KH - 3 g Ballastst. - 1 BE ca. - 12 g Fett - 6 g GFS - 5 g EUFS - 1 g MUFS - 15 mg Cholest. - 10 g Eiweiß

## Schweinefilet Grünkohl mit Orangensauce

2 Portionen

FÜR DAS HAUPTGERICHT

500 g Grünkohl

1/8 Ltr. Gemüsebrühe

500 g Kleine Kartoffeln, Salz

2 Teel. (10 g) Rohzucker

1 Essl. (10 g) Butter

250 ml Orangensaft

2 Teel. (10 g) süßer Senf

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Teel. (16 g) Butter, eiskalt

100 g Schweinefilet, in dünnen Scheiben

1 Teel. (5 g) Öl

## FÜR DAS DESSERT

6 Kiwis (@ca. 45 g)

1. Den Grünkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kohl grob hacken.
2. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen und den Grünkohl darin ca. 10 Minuten garen.
3. Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in wenig Salzwasser garen. Den Grünkohl auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Rohzucker in einem Topf leicht karamellisieren, die Butter dazu geben und mit dem Orangensaft ablöschen. Den Senf unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die eiskalte Butter nach und nach in die Sauce rühren, bis sie leicht sämig wird.
6. Die Schweinefiletscheiben in dem Öl von beiden Seiten kurz braten,

mit Pfeffer und Salz würzen.

7. Die Kartoffeln pellen, mit den Schweinefiletscheiben und dem Grünkohl auf zwei Teller anrichten.

8. Die Orangensauce auf dem Grünkohl und den Fleischscheiben verteilen und servieren. Als Dessert je 3 Kiwis dazu servieren.

### Tipp:

Das Grünkohlgemüse hat einen feineren Geschmack, wenn man nur die Grünkohlspitzen verwendet.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten, Garzeit: ca. 40 Minuten

Ernährungswerte:

**Pro Portion:** ca. 610 kcal Fett: 19 g / 29 % Eiweiß: 30 g / 20 %  
Kohlenhydrate: 75 g / 51 % Ballaststoffe: 22 g Broteinheiten: 6 BE

Erfasst \*RK\* 26.01.2005 von Melitta Rafelt

## Schwein, Chinakohlröllchen

Zutaten für 4 Personen:

120 g Langkornreis,  
Salz,  
1 Kopf Chinakohl,  
500 g Schweinemett,  
1 Bund Majoran,  
3 EL Öl,  
0,5 l Gemüsebrühe (Instant),  
1 Zwiebel,  
1 EL Edelsüßpaprika,  
1 TL Tomatenmark,  
1 Dose (400 ml) stückige Tomaten,  
etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),

Küchengarn

1. Reis in 250 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Vom Kohl ca. 16 große Blätter lösen, Strunk flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen.

2. Reis abkühlen lassen , Hälfte mit dem Mett vermengen. Majoran fein hacken und unter die Mett-Masse rühren. Je 2 Kohlblätter übereinander legen. Mett-Masse darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

3. Röllchen in 2 Esslöffel heißem Öl anbraten und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach ca. 10 Minuten der Garzeit Brühe angießen.

4. Zwiebel würfeln, im Rest Öl glasig dünsten. Mit Paprika bestäuben, Tomatenmark und Tomaten zufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Übrigen Reis nochmals erwärmen. Röllchen aus dem Topf nehmen. Tomatensoße zum Bratfond geben. Aufkochen und Bindemittel einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit 50 Minuten

**Pro Portion** 560 kcal/2 350 kJ

Eiweiß 35 g

Fett 35g

Kohlenhydrate 27 g

Pro Portion 2 anzurechnende BE

Tina Nr. 38/03

## **Kasseler Erbsen Eintopf**

4 Personen

**500 g Kasseler**

500 g gelbe Erbsen

500 g Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln (120 g)

### **Gewürze:**

1 Bund Suppengrün

3 Nelken

1 Teelöffel Majoran

Thymian

Salz

Petersilie

Lassen Sie die Erbsen über Nacht einweichen, und erhitzen Sie sie am nächsten Tag im Einweichwasser. Danach schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in eine beliebige Größe. Das Suppengrün waschen und zusammen mit den Zwiebeln bei kleiner Hitze 100 - 120 Minuten köcheln lassen. Schneiden Sie das Fleisch in Würfel, und geben Sie es nach 60 Mi-

nuten zu den Erbsen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit werden sie dem Ganzen hinzugefügt. Zum Schluss schmecken Sie den Eintopf nochmals ab.

Bemerkung: 500 g Erbsen gequollen entsprechen ca. 275 g trockenen Erbsen.

Zubereitungszeit: ohne Einweichzeit etwa 120 Minuten.

Pro Person ca. kcal 409 / 1711 kJ

40 g KH - 13 g Ballastst. - 3 BE ca. - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 2 g MUFS - 64 mg Cholest. - 34 g Eiweiß

## Kasseler, Frischer Bohnen Eintopf

4 Personen

500 g Kasseler

500 g dicke Bohnen

250 g Brechbohnen

250 g Wachsbohnen

425 ml weiße Bohnenkerne (Dose)

375 g Möhren

2 mittelgroße Zwiebeln (80 g)

2 Esslöffel Öl (ca. 25 g)

### Gewürze:

1/2 Bund Petersilie

Oregano

Thymian

5 Pfefferkörner (schwarz)

Weißer Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fleisch kurz kalt ab, und tupfen Sie es mit Küchenpapier trocken. Die Zwiebeln werden geschält und geviertelt. Dann das Öl erhitzen und beides darin leicht anbraten. Das Ganze mit 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen und Pfefferkörner zufügen. Lassen Sie anschließend alles bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Die Möhren, Brechbohnen und Wachsbohnen werden nun geputzt und geschnitten. Die dicken Bohnen aus der Hülse lösen und waschen, die weißen Bohnenkerne aus der Dose abtropfen lassen. Nach ca. 30 Minuten Garzeit Möhren und frische Bohnen zum Fleisch geben und mitgaren. Nehmen Sie nun das Fleisch heraus, und fügen Sie die Dosenbohnen hinzu. Würfeln Sie das Fleisch und geben es danach wieder in die Flüssigkeit. Die Kräuter werden gewaschen und gehackt, bis auf etwas Oregano zum Garnieren. Geben Sie die Kräuter in den Eintopf, und schmecken Sie das Ergebnis mit Salz, Pfeffer und etwas Brühe ab. Mit dem restlichen Oregano garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

Pro Person ca. kcal 506 / 2021 kJ

28 g KH - 16 g Ballastst. - 2 BE ca. - 22 g Fett - 7 g GFS - 8 g EUFS - 6 g MUFS - 64 mg Cholest. - 40 g Eiweiß

## Schweinebauch Berliner Linsen

### Zutaten

100 g Kartoffeln  
75 g Linsen  
70 g Geräucherter Schweinebauch  
0,5 Stange Lauch  
1 kl. Karotte  
1 kl. Zwiebel  
0,5 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
Salz, Pfeffer  
0,5 TL Zucker  
1 EL Essig

Linsen waschen, über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Schwarte vom Schweinebauch schneiden, Rest würfeln. Lauch putzen und waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Möhre schälen, Möhre würfeln, Zwiebel mit Nelke und Lorbeer bestecken. Kartoffeln schälen, würfeln (2 cm groß).

Linsen, Gemüse, Schweinebauch, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Zugedeckt 30 Min. kochen lassen. Kartoffeln zugeben und 35 Min. mitkochen.

Zum Schluss Zwiebel herausnehmen und den Eintopf mit Zucker und Essig süßsauer abschmecken.

Dieses Gericht enthält:

981 kcal/4106 kJ : Eiweiß: 29 g / Fett: 64 g / Kohlenhydrate: 67 g

## Schweinefilet, Bami Goreng

4 Personen

500 g Schweinefilet  
120 g Bandnudeln (ersatzweise Fadennudeln)  
200 g Möhren  
200 g Chinakohl



100 g Zwiebeln  
100 g Porree  
2 kleine Knoblauchzehen  
3 EL salzige Sojasauce (ca. 45 g)  
2 EL Öl (ca. 30 g)  
Gewürze:  
Salz  
Pfeffer

Schneiden Sie das Schweinefilet und die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben. Die Zwiebeln und der ausgepresste Knoblauch werden in einer Pfanne mit Öl glasig gedünstet. Anschließend geben Sie das Fleisch hinzu und braten es rundum an. Bringen Sie währenddessen Salzwasser für die Nudeln zum Kochen. Inzwischen wird das geputzte Gemüse schräg in dünne Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Geben Sie es danach zum Fleisch, und lassen Sie es mitbraten. Nun werden die Nudeln ins Salzwasser gegeben und nach Packungsvorschrift gekocht. Nachdem Sie die Nudeln abgesehen haben, heben Sie diese unter das Fleisch und das Gemüse und schmecken das Ganze abschließend mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab.

**Pro Person ca.** kcal 346 / 1449 kJ

27 g KH - 6 g Ballastst. - 2 BE ca. - 11 g Fett - 2 g GFS - 3 g EUFS - 5 g MUFS - 116 mg Cholest. - 32 g Eiweiß

## Jagdwurst Kartoffelsuppe

4 Personen  
750 g Kartoffeln  
2 l Wasser  
1 Zwiebel (40 g)

**4 Wiener Würstchen (70 g)**

**40 g Jagdwurst oder magerer Speck**

Gewürze:  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
2 Lorbeerblätter  
2 Pck. Wurzelwerk

Kochen Sie die geschälten Kartoffeln, und geben Sie das Wurzelwerk und die kleingeschnittene Zwiebel dazu. Schneiden Sie die Jagdwurst (bzw. Speck) in kleine Würfel und braten Sie diese an, bevor sie ebenfalls den Kartoffeln zugefügt werden. Schmecken Sie nun das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und lassen alles zusammen ca. 30 Minuten aufkochen. An-

schließlich mit dem Mixer verrühren. Danach die 4 Würstchen in die Suppe geben und unter ständigem Rühren erwärmen. Vor dem Servieren klein gehackte Petersilie und Sellerie zugeben.

Pro Person ca. kcal 371 / 1555 kJ

28 g KH - 5 g Ballastst. - 2 BE ca. - 21 g Fett - 8 g GFS - 10 g EUFS - 3 g MUFS - 44 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

## Salami Linsentopf

Zutaten

120 g Zwiebeln

200 g Möhren; geputzt

600 g Knollensellerie; geputzt

160 g Salami; kalorienreduziert

200 g Linsen; rot

4 TL Senf

4 Msp. Majoran; wahlweise einige Blättchen frischer

Salz

Edelsüß-Paprika

1 l Wasser

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre und Sellerie waschen, in kleine Würfel schneiden. Salamischeiben in dünne Streifen schneiden. Ohne Fett in einem Topf unter Rühren andünsten.

Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Wasser auffüllen. Linsen hineingeben. Senf und Majoran einrühren und im geschlossenen Topf 15 bis 20 Minuten garen.

Mit Salz und Edelsüß-Paprika abschmecken.

Pro Person ca. 380 kcal

Pro Person ca. 1590 kJoule

Eiweiß 23 Gramm

Fett 12 Gramm

Kohlenhydrate 42 Gramm

Broteinheiten 2

30 Minuten

## Würstchen Rosenkohl

Topf mit Linsen

Zutaten

800 g Rosenkohl; geputzt  
20 g Öl  
4 TL klare Brühe; Instant  
200 g rote Linsen  
200 g Würstchen; kalorienreduziert  
12 Petersilienstiele  
Salz  
weißer Pfeffer  
4 Msp. Kümmel; gemahlen  
1.50 l Wasser

Rosenkohl waschen. Öl in einem Topf erhitzen und den Kohl darin andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten Linsen dazugeben. Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Beides in den Eintopf geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Pro Person ca. 400 kcal

Pro Person ca. 1680 kJoule

Eiweiß 31 Gramm

Fett 14 Gramm

Kohlenhydrate 37 Gramm

Broteinheiten 2

25 Minuten

[www.webkoch.de](http://www.webkoch.de)

## Kekse bis Konfekt

### Mandelhäppchen M

(ergibt ca. 24 Stück)

aus "Köstlichkeiten der diabetischen Küche" von Bridget Jones (Könemann-Verlag)

Zutaten

225 g gemahlene Mandeln

4 EL Süßstoff

4 EL Frischkäse

1/4 TL Bittermandelöl

24 blanchierte, leicht geröstete Mandeln

## Zubereitung

Die gemahlene Mandeln in einer Schüssel mit dem Süßstoff gut vermischen.

Den Frischkäse und das Mandelöl hinzufügen und langsam mit der Mandelmischung

verrühren, solange bis eine marzipanähnliche Masse entsteht.

Die Mischung zu kleinen Kugeln formen, die etwas größer als Kirschen sind.

Auf jede Kugel eine geröstete Mandel setzen und im Kühlschrank aufbewahren.

Der "rezepteigene"

## Tipp:

Diese Leckerei bitte nicht länger als eine Woche aufbewahren, da ihr der sonst als Konservierungsmittel wirkende Zucker fehlt.

Da sich die Masse sehr gut ausrollen lässt, ist sie auch gut als Kuchenbelag zu verwenden.

## Marzipan M

Zutaten für 380 g:

250 g Mandeln

95 g Fruchtzucker

1 EL Rosenwasser

3 EL Sahne

Die Mandeln in heißes Wasser schütten, 30 Sekunden ziehen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die braunen Häutchen abziehen und die Mandeln auf einem Backblech ausgebreitet 30 Minuten bei 100°C im Backrohr trocknen, dann abkühlen lassen.

Die Mandeln im elektrischen Schlagwerk mehlfein mahlen. Mit Fruchtzucker, Rosenwasser und Sahne zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Luftdicht verpacken und im Kühlschrank aufbewahren.

38 g Marzipan entsprechen 1 BE.

Nährwert für 38 g Marzipan:

Eiweiß: 5 g - Fett: 15 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 862/Kcal: 206

## Moccatruffes M

250 g Rahm (=Sahne)

1 EL gefriergetrocknet.  
Kaffee

500 g Couverture

Die Couverture zerhacken und in eine Schüssel geben. Den Rahm aufkochen, den Kaffee vollständig darin auflösen und zur Couverture geben und solange glattrühren, bis alle Schokoladenbestandteile aufgelöst sind. (=Canache). Zu Truffes formen oder in Truffeshohlkugeln abfüllen. In Couverture trempieren ? und anschließend fillieren.

## Schoko Crossies M

Für 30 Stück  
60 g Pinienkerne

150 g Schneekoppe Vollmilch

Schokolade

1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl  
50 g Schneekoppe Vita Flakes

Zubereitungszeit 20 Minuten

1. Pinienkerne leicht bräunen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Schokolade in einer Schüssel zerbröckeln und mit dem Sonnenblumenöl im warmen Wasserbad langsam schmelzen und glatt rühren.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Vita Flakes zu den Pinienkernen geben und mit der flüssigen Schokolade vermischen.
3. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen abnehmen und auf das Blech setzen. Das Blech einige Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade schnell fest wird.

Pro Stück

196 kJ/47 kcal

1 g Eiweiß

1g Fett

4 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0,5 BE

## Senf + Ketchup

### Bärlauchsenf

Menge: 1 Portion

- 250 Gramm Gelbe Senfkörner
- 50 Gramm Schwarze Senfkörner
- 4 Bund Bärlauchblätter
- 2 Teel. Gemahlener Ingwer
- 125 Gramm Zucker
- 1 Teel. Salz
- 300 ml Weißweinessig
- 200 ml Weißwein

Die Senfkörner mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Dann im Cutter fein mahlen. Den Bärlauch fein schneiden. Mit Ingwer, Zucker und Salz zum Senf geben.

Essig und Wein aufkochen. Siedendheiß unter Rühren zur Senfmischung gießen. In gut gereinigte Gläser füllen und verschließen. Mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

**Variante:** Statt Bärlauch Rucola verwenden.

### Der Münchner Weißwurstsenf

- 1/2 l Weinessig
- 70 g Grünes Senfmehl
- 140 g Gelbes Senfmehl
- 140 g Farinzucker
- 2 Nelken

Gelbes und grünes Senfmehl werden mit dem Farinzucker gut durchgemischt.

Den Weinessig lässt man mit den Nelken 10 Minuten lang kochen und schüttet ihn über die Senfmehl- Farinzuckermischung. Das Ganze wird mit glühenden Eisenstäbchen vier- bis fünfmal umgerührt.

### Gewürzsenf

4 Zwiebeln (in kleine Würfel geschnitten)

14 Knoblauchzehen (in kleine Würfel geschnitten)  
4 Lorbeerblätter (in Stücke gebrochen)  
1 l milder Weißweinessig  
200 g feines Senfmehl  
200 g Zucker  
4 Nelken (im Mörser zerdrückt)  
1/2 TL gemahlener Zimt

Zwiebeln, Knoblauch und den Lorbeer in den Weißweinessig geben und in einem für die Herdplatte geeigneten Tontopf (zugedeckt) 15 Min. kochen. Dann das Senfmehl durch ein Sieb dazufügen und mit dem Kochlöffel durchrühren. So lange rühren, bis sich eine cremige Sauce ergibt (falls die Masse zu flüssig ist, mehr Senfmehl zufügen). Dabei die Masse nicht mehr kochen, aber gut heiß halten. Anschließend den Zucker, die Nelken und den Zimt dazugeben und umrühren. Wenn sich alles aufgelöst hat, die Masse abkühlen lassen und in einem verschlossenen Glas kühl aufbewahren.

**Hinweis:** kann im Kühlschrank bis zu 1 Monat aufbewahrt werden. Er schmeckt natürlich am besten frisch zu verschiedenem kaltem gekochtem Fleisch. Er kann auch für weitere Saucen (z. B. Senfsaucen) verwendet werden.

## Himbeere Essig

Zutaten für 4 Flaschen a 500 ml

1 kg TK-Himbeeren  
1 l Rotweinessig  
1 kg brauner Kandis

Alle Zutaten mischen und eine dekorative Flasche füllen. 4 Wochen dunkel und kühl lagern. Dabei die Flasche ab und zu vorsichtig drehen und schütteln.

Lea Nr. 35/02

## Holundersenf

Menge: 1 Rezept

6 Essl. scharfer Senf  
2 Essl. körniger Senf  
2 Essl. geriebener Meerrettich

## 2 Essl. Holundermark

Scharfen und körnigen Senf, Meerrettich, Holundermark und Honig miteinander mischen.

Die Mischung in 1 oder 2 ausgespülte Gläser füllen und sorgfältig verschließen. Der Senf hält sich circa 2 Monate

:Zub. Zeit : 10

:Notizen (\*) : Senf ist eine beliebige Würze, die nicht nur zu heißen Würstchen und Hausmacherwurst schmeckt.

Holundersenf würzt Salate und Salatsaucen, aber auch pikante heiße Saucen für Fleisch und Fisch

## Ketchup-Rezept

500 g reife Tomaten

200 g rote Paprika

100 g Zwiebeln

200 g Essig (5%ig)

20 g Salz

80 g Zucker

1 Teelöffel Sojasauce

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Prise Petersilie

1 Prise Schnittlauch

1 Prise Dill

1 Prise Liebstöckel

20 g Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

## Knoblauch Öl

Zutaten für 1 Flasche



6 große Knoblauchzehen,  
1 Zweig Thymian,  
1 EL weiße Pfefferkörner  
500 ml kalt gepresstes Olivenöl

### Zubereitung:

Die Knoblauchzehen abziehen, 3 davon durch die Knoblauchpresse drücken. Thymian waschen und gut trocken schütteln. Alle Gewürze in eine dekorative Glasflasche geben, das Olivenöl langsam dazugießen. Die Flasche verschließen und an einen dunklen und nicht zu warmen Ort stellen. Das Öl mindestens 1 Woche ziehen lassen.

HALTBAR: 3 bis 6 Monate

KALORIEN: 4115 kcal

FERTIG IN: 15 Minuten

Das Goldene Blatt Nr. 47/03

### Kräuter Senf (Basisrezept)

3 Gläser

2 Bund Petersilie; fein gehackt  
2 Bund Kerbel; fein gehackt  
6 Zweige Estragon fein gehackt  
250 Gramm Senfkörner; schwarze

Schwarze Senfkörner sind etwas schärfer als die gelben

1 Tl. Ingwer; gemahlen  
1/2 Tl. Nelkenpulver  
120 Gramm Zucker  
1 Tl. Salz  
500 ml Weißweinessig

Die Senfkörner im Cutter fein mahlen. Zusammen mit den Kräutern, dem Ingwer- und Nelkenpulver, dem Zucker und dem Salz in eine Schüssel geben.

Essig aufkochen. Siedend heiß unter Rühren langsam zur Senfmischung gießen.

Den Senf in Einmachgläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren (max. 6 Monate haltbar).

### Tipps:

Senfkörner lassen sich noch besser fein mahlen, wenn man sie zuvor 1 Stunde in den Tiefkühler legt.

Senf kann mit vielen Zutaten nach Lust und Laune variiert werden.

Mit ~ z.B. - Knoblauch, Chilischoten, grüner Pfeffer, Baumnüsse, Honig anstelle von Zucker usw. .

Ein Teil des Essigs kann durch Weißwein, Apfelwein oder Champagner ersetzt werden.

Wer den Senf schön gelb haben möchte: etwas Gelbwurzel (Kurkuma) zugeben.

Erfasst von Rene Gagnaux 1991

### Kräutersenf

Zutaten:

5 EL gelbes Senfpulver,

1 TL Kurkuma,

1/2 TL Ingwerpulver,

1/16 l Weinessig,

1/16 l Wasser,

1 EL schwarze Pfefferkörner,

2 EL Zucker,

1 TL Salz,

6 EL Öl,

1 EL Kräuter der Provence.

### Zubereitung:

Senfpulver, Kurkuma und Ingwerpulver mischen. Langsam den Essig und das

Wasser einlaufen lassen und alles zu einem Brei verrühren. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen, mit Zucker und Salz in die Senfmischung geben. In heißem Wasserbad unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Gewürze ganz ausgequollen sind.

Abkühlen lassen, das Öl tropfenweise hineinschlagen. Erst dann mit der Kräutermischung verrühren. Den Senf in kleine Steinguttöpfchen füllen. Mit Korken oder mit Einmachcellophan verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Haltbarkeit:

3 Wochen.

Der Senf schmeckt zu Würstchen, Hackbraten, Frikadellen und Grillfleisch. Er eignet sich auch gut zum Einreiben von Braten oder Steaks und zum Verfeinern von Bratfond von kurzgebratenem Fleisch.

### Kräutersenf nach englischer Art

120 g gelbe Senfkörner,  
6 El Wasser,  
125 ml feiner Weinessig,  
1 El Aceto Balsamico,  
2-3 El gemischte, gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie,  
Basilikum, Thymian und Liebstöckel),  
1 Tl Salz,  
2 Tl brauner Zucker,  
1 Tl gehackte, grüne Pfefferkörner,  
3 El feines Pflanzenöl

Die Senfkörner im Mixgerät möglichst fein mahlen, mit Wasser verrühren und quellen lassen.

Essig, Kräuter, Salz, Zucker und Pfeffer mischen und erhitzen.

Abkühlen lassen und unter die Senfpaste rühren. Das Öl tropfenweise einrühren, bis der Senf cremig ist. In Schraubgläser füllen und kühl stellen. So hält er sich lange frisch.

### Paprika Senf

200 Gramm Weiße Senfkörner  
200 ml Kräuter-Weinessig  
200 ml Wasser  
2 Essl. Paprika; edelsüß  
6 Essl. Honig  
3 Essl. Sherry  
3 Essl. Sonnenblumenöl

Senfkörner im Cutter fein mahlen.

Essig und Wasser aufkochen, über das Senfpulvergießen. Alle übrigen Zutaten beifügen, zu einer Paste verrühren und in Gläser abfüllen.

Erfasst von Rene Gagnaux

## Rosmarinöl mit Chili

500 ml Sonnenblumenöl mit  
3 Zweige Rosmarin  
4 kleine, in feine Ringe geschnittene rote Chilischoten und  
20 rote Pfefferkörner, grob zerstoßen anreichern. In eine dunkle Flasche  
abfüllen und 2-3 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein Sieb geben und in  
"formschöne" Flaschen abfüllen.

## Sahnesenf M

Servings: 1

50 g Senfmehl  
25 g Zucker  
1 Tl Kartoffelmehl  
1 Spur ; Salz  
85 ml Süße Sahne; evtl. mehr

Das Senfmehl mit dem Zucker, dem Kartoffelmehl und der Sahne in einem  
kleinen Topf aufkochen lassen, bis der Senf cremig verlaufen ist (das  
geht auf einmal ganz schnell).

Nur wenn der Senf allzu "papig" wird, sollte mehr Sahne zugegeben  
werden.

Den Senf möglichst heiß in ein sauberes Glas füllen und kühl  
lagern. Der Senf hält sich kühl gelagert ca. 2 Monate.

Variante: statt Kartoffelmehl, Reisvollkornmehl (= Naturreis, ganz  
fein vermahlen) und statt Zucker Vollrohrzucker (Ursüße oder  
Succanat). Dann braucht man auch etwa 1/5 mehr Sahne.

## Selbstgemachter Kräutersenf

30 ml Weinessig  
50 ml Wasser  
5g Salz  
10g Zucker  
50g gelbe ungemahlene Senfkörner  
1 Pigmentkorn  
3 Korianderkörnchen  
1 kleine Zwiebel

1 kleiner Zweig frischer Dill  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Petersilie

## Zubereitung

1. Salz und Zucker in dem Essig und Wasser vollständig auflösen und die Gewürze unterrühren.
2. In den Brei die kleingehackte Zwiebel, den frischen Dill, Schnittlauch und Petersilie unterrühren.

## Süßer Senf

½ l Weinessig,  
knapp ¼ l Wasser,  
1 kleine Zwiebel,  
2 Nelken,  
140 g gelbes Senfmehl,  
70 g grünes Senfmehl,  
140 g Farinzucker

Den Essig mit dem Wasser, der ganzen Zwiebel und den Nelken 10 Min. kochen lassen. Die Zwiebel und die Nelken herausnehmen. Die Senfmehle und den Zucker mischen und im Essigsud glatt rühren. Ein Eisenstück im Holzkohलगrill zum Glühen bringen, den Senf vier- bis fünfmal damit umrühren. In Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.

## Tomatenketchup II

1 kg Tomaten  
2 EL Öl  
Zwiebeln  
1/8 l Weißweinessig  
2 EL Zucker  
ca. 1/2 TL Salz  
1/2 TL Curry  
1 getrocknete Chilischote  
10 Pfefferkörner  
3 Nelken  
5 Pimentkörner

Öl erhitzen. Zwei in Würfel geschnittene Zwiebeln darin andünsten. Dazu kommen die geviertelten Tomaten und alle übrigen Zutaten. Die Masse 30

- 40 Minuten dick einkochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen und in Flaschen abfüllen. Den Ketchup kann man länger aufbewahren, wenn die Flaschen, natürlich mit Inhalt, 30 Minuten bei 80 Grad sterilisiert werden.

## Tomatenketchup, selbstgemacht

Portion: 50

1 kg Tomaten; gewürfelt  
100 g Zwiebeln; gehackt  
100 g Paprikaschote; gehackt  
2 Knoblauchzehen; gepresst  
1 TL ; Salz  
2 EL Brauner Zucker  
1 TL Senfkörner  
1 TL Pigmentkörner  
1 TL Pfefferkörner  
1 TL Korianderkörner  
150 ml Apfelessig  
4 Nelken  
1 sm Pfefferschote  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

## Traubenkernöl "karibisch"

6 Kumquats in feine Scheiben schneiden.  
1 Zitrone halbieren und dann ebenfalls in feine Scheiben schneiden.  
Die Blätter von 4 Zweigen Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in  
500ml Traubenkernöl rühren, in eine dunkle Glasflasche füllen und kühl 2-3 Wochen lagern. Dann durch ein Sieb gießen und in "edle" Flaschen abfüllen.  
Passt ganz besonders gut zu Blattsalaten!

## Whisky Senf

Menge: 1 Rezept

60	Gramm	Schwarze Senfkörner
60	Gramm	Gelbe Senfkörner
4	Essl.	Wasser
155	ml	Apfelessig
155	ml	Whiskey
125	Gramm	Honig
1	Essl.	Muskatpulver
1	Essl.	Salz

Die schwarzen und gelben Senfkörner in einem Mixer zermahlen. Das Pulver in einer Glasschüssel mit Wasser verrühren und 30 Minuten stehen lassen. Senfmischung und alle anderen Zutaten in den Mixer füllen. Rühren bis eine körnige Masse entsteht. Sieht der Senf sehr trocken aus, etwas Honig dazugeben.

Soll der Senf körnig werde, zusätzlich 60 g schwarze und 60 g gelbe Senfkörner einrühren. Nochmals rühren, bis die Körner zwar zerkleinert, aber nicht feingemahlen sind. Zudecken und über Nacht stehen lassen. Falls nötig, mit etwas Honig befeuchten. In sterilisierte Gläser füllen und luftdicht verschließen. An einem kühlen, dunklen Ort 3 Wochen durchziehen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

## Topinambur

### Topinambur,

Erdartischocke, Erdapfel, Erdbirne, Erdschocke, Erdsonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Jerusalemartischocke, Kleine Sonnenblume, Knollensonnenblume, Zuckerkartoffel, (bot.: *Helianthus tuberosus*), engl.: Jerusalem Artichoke, franz.: topinambour, artichaut de Jerusalem

### Herkunft - Geschichte

Die Topinamburpflanze gehört zu der botanischen Familie der Korbblütler (Compositae oder Asteraceae). Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika. Dort war sie von Kanada, Ontario und Saskatchewan bis nach Tennessee und Arkansas in den USA verbreitet, bevor sie Anfang des 17. Jahrhunderts von den Franzosen nach Frankreich gebracht wurde. Die Franzosen benannten die kartoffelähnliche Pflanze nach einem indianischen Stamm, den Topinambus. Die Topinambus nutzten die Pflanze als Viehfutter und als Gemüse. In Europa verbreitete sich die Topinamburknolle über ganz Europa aus. Heute wird Topinambur in fast allen Kontinenten angebaut. Hauptanbauländer sind Nordamerika, Russland, Australien und Asien. In

Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt. Sie wird nur noch mit geringer wirtschaftlicher Bedeutung in Südfrankreich und den Niederlanden angebaut. In Deutschland findet man nur kleine Anbaugelände in Niedersachsen und Baden.

### Pflanzenbeschreibung

Die Topinamburpflanze sieht der, ebenfalls zur Gattung Helianthus gehörenden Sonnenblume in Gestalt und Größe sehr ähnlich. Daher stammen auch die auf die Sonnenblume hinweisenden Namen wie "Knollesonnenblume" oder "Erdsonnenblume". Ihre rauen Blätter sind lanzett- bis eierförmig und ihre dottergelbe, bis zu 8 cm großen Blüten blühen ab September. Die Wurzel bildet, ähnlich wie bei der Kartoffel 2 bis 3 Dutzend Knollen. Die Knollen sind meist birnen- oder apfelförmig (Erdbirne und Erdapfel) und erinnern an frische Galgant - und Ingwerwurzeln. Je nach Sorte unterscheiden sich die Knollen in Form und Größe. Ihre dünne Schale ist hellbraun bis violett. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls sortenbedingt weiß, gelb, bräunlich, rot oder violett.

### Inhaltsstoffe

Die Topinamburknolle ist ein nährstoffreiches Gemüse. Sie besitzt 80 Prozent Wasser, zwischen 15 und 20 Prozent Kohlenhydrate, ca. 3 Prozent Eiweiß, die Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und Silizium, das Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6, D und C. Besonders zu erwähnen ist der mit bis zu 16 Prozent hohe Anteil von Inulin\*, der so genannten Kompositenstärke oder Alantstärke. Das Kohlenhydrat Inulin wird im Magen von Säure und Enzymen in, für Diabetiker verträglichen Fruchtzucker aufgespalten. Diese Eigenschaft gab der Topinamburknolle auch den Namen "Diabetikerkartoffel".

### Ernte und Lagerung

Die Ernte der ersten Topinamburknollen beginnt im Oktober und endet im Mai. Die Topinamburknolle ist winterfest, sie verträgt Temperaturen bis zu -15°C und eignet sich daher ausgezeichnet zur Ernte bei Bedarf. Um auch bei tiefen Temperaturen an die Knollen zu gelangen, deckt man den Boden mit Stroh oder Heu ab. So gefriert der Boden nicht und man kommt leicht an die Knollen heran. Topinambur kann auch für kurze Zeit im Keller gelagert werden. Die Knollen geben durch ihre dünne Haut bei der Lagerung außerhalb des Bodens viel Feuchtigkeit ab. Sie werden so schnell schrumpelig, verlieren an Elastizität und faulen leicht. Dies gilt auch für eine längere Aufbewahrung im Kühlschrank. Hat man außer dem Kühlschrank jedoch keine andere Aufbewahrungsmöglichkeit, wickelt man die Knollen in Frischhaltefolie ein und legt sie in des Gemüsefach. Ist eine Knolle doch etwas zu lange gelagert worden, kann man sie für einige Zeit



in kaltes Wasser legen und ihr so ein wenig von ihrer alten Frische wiedergeben.

## Verwendung

Obwohl die Topinamburknollen der Kartoffel sehr ähnlich sind, sind sie nicht wie diese zu verarbeiten. Kocht man die Topinamburknollen wie Kartoffeln, verlieren sie stark an Aroma. Die zarte Haut braucht man nicht zu pellen, sie lässt sich ohnehin nur schwer von der sehr gewundenen Oberfläche der Knolle nicht leicht schälen. Darum die Knolle unter fließendem Wasser abbürsten und von Schmutz und Erdresten befreien. Die Knollen eignen sich gehobelt oder geraspelt mit Zitronensaft (die Säure des Zitronensafts verhindert das Braunwerden) für den Rohverzehr im Salat. Gegrillt entwickelt die Knolle ein nussartiges, süßes Aroma, welches durch geröstete Sesamsaat oder in Butter gebräunte Semmelbrösel noch hervorgehoben wird. Wegen seiner hohen Zuckerkonzentration ist die Topinamburknolle ausgezeichnet für zur Herstellung von süßen Säften geeignet. Industriell wird die Knolle wegen des hohen Zuckergehalts zu Fructose, Sirup und Alkohol sowie Topinambur-Brandwein verarbeitet. Auch Mehl wird aus der Knolle hergestellt. Und geröstet ist sie der Grundstoff für Kaffeeersatz.

## Heilkunde

Die Volksmedizin kennt die Knolle als "Geschenk des Himmels". Diesen Ruf hat die Pflanze nicht zuletzt wegen der schon erwähnten guten Verträglichkeit des Inulin für Diabetiker. Sie soll bestimmte Beschwerden von Leber, Galle und Magen lindern. Vor allem aber soll sie ein wirksamer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen sein.

### \*Anmerkung:

Inulin bitte nicht mit Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse verwechseln!

## Vegetarisch

### Espuma von Topinambur M

ZUTATEN FÜR SECHS PERSONEN:

200 g Topinambur in Würfeln  
1 E Olivenöl

125 ml trockener Weißwein

250 ml Gemüsefond

125 g Sahne

125 ml fettarme Milch

Saft von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer

20 g Butter

### Zubereitung:

Topinambur, je nach Geschmack mit oder ohne Schale, kurz in Öl anbraten, mit Wein ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Brühe, Milch und Sahne angießen und bei leichter Hitze auf zirka zwei Drittel einkochen lassen. Alles mit einem Pürierstab fein mixen und mit Zitronensaft, Butter und Gewürzen abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren und in einen Schaumbereiter füllen. Das Gerät mit einer Gaspatrone versehen und Espuma in tiefe Teller schäumen.

### AS STECKT IN EINER PORTION?

Zirka 125 Kilokalorien

10 g Fett

2 g Eiweiß

2 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

0 BE/KH

### TIPP:

Für die Espuma benutzt man am besten einen speziellen Sahnezubereiter. Das Gerät funktioniert im Prinzip genauso wie herkömmliche Siphons, mit denen man Schlagsahne zubereitet, ist aber wesentlich robuster ausgelegt, damit man die Flüssigkeit darin auch erhitzen kann. Der Vorteil von Espuma ist, dass durch die schaumige Konsistenz die Geschmacksstoffe der Suppe viel stärker hervortreten. Und auch zum Kaloriensparen eignen sie sich hervorragend, weil ein tiefer Teller Espuma nur etwa 40 ml flüssiger Suppe entspricht.

Ans Herz möchte ich Ihnen meine Methode legen, den Saibling in einem Vakuumbbeutel zu garen. Fisch bleibt auf diese Art und Weise saftiger, als würde man ihn braten. Gleichzeitig verliert er kaum Geschmacksstoffe, und den Saft können Sie für eine leichte, aber intensiv schmeckende Soße verwenden. Wichtig: Das Wasser darf nicht kochen.

Diabetiker Initiative Niedersachsen / Nordstemmen

Kurt Keese

## Topinambursalat

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN::

340 g Topinambur  
2 El Olivenöl  
etwas Limonensaft  
Kerne eines halben Granatapfels  
Salz, Pfeffer  
1 El Sesamöl  
200 g Frisbeesalat

Zubereitung:

Topinambur gründlich mit einer Küchenbürste unter fließendem Wasser säubern. Mit Küchenpapier trocknen und mit der Schale in etwa 4 Millimeter dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Topinambur bei mäßiger Hitze von beiden Seiten zirka 3 Minuten braten. Wenn sie weich sind, mit Limonensaft, Sesamöl und Gewürzen abschmecken. Salat waschen, trocken schleudern und in der Mitte der Teller anrichten. Topinambur leicht darüber verteilen und Granatapfelkerne darüber streuen.

### WAS STECKT IN EINER PORTION?

Zirka 220 Kilokalorien

16 g Fett  
6 g Eiweiß  
7 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate  
0,5 BE/KH

## Bulgarische Gurkensuppe M

(Tarator)

4 Personen  
500 g Schlangengurken

500 g Kefir / Joghurt (1,5 % Fett)

100 g Saure Sahne (10 % Fett)

12 Walnüsse  
1 EL Olivenöl

Gewürze:

1 Bund Dill

1 frische Knoblauchzehe

1 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Schälen Sie die Gurken, halbieren Sie sie längs, und entfernen Sie die Kerne. Danach wird die Gurke in kleine Würfel geschnitten und in einer Schüssel mit etwas Salz überstreut. Stellen Sie nun die Schüssel kalt, bis die Gurke Flüssigkeit gezogen hat. Diese Flüssigkeit wird abgegossen und die Würfel werden zusätzlich noch etwas ausgedrückt. Pressen Sie den Knoblauch aus, und vermengen Sie ihn mit dem Salz. Anschließend den Kefir (bzw. Joghurt) und die Saure Sahne einrühren. Hacken Sie die Walnüsse und den Dill, und geben Sie die Hälfte des Dills mit den Nüssen zur Suppe. Danach wird noch Öl darunter geschlagen und mit Pfeffer gewürzt. Zum Schluss die Gurkenwürfel unterheben. Die Suppe nun für einige Zeit sehr kalt stellen. Vor dem Servieren den restlichen Dill darüber streuen. Bemerkung: Dazu reichen Sie Brot nach BE - Verordnung.

Pro Person ca. kcal 201 / 844 kJ

9 g KH - 1 g Ballastst. - 0,5 BE ca. - 14 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 5 g MUFS - 17 mg Cholest. - 7 g Eiweiß

## Fenchel mit wildem Reis

4 Personen

2 Fenchelknollen (270 g)

100 g Naturreis

30 g Wildreis

1 Zwiebel

20 g Margarine

2 EL trockener Sherry

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Fenchelgrün

Als erstes putzen Sie den Fenchel und lassen ihn ca. 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Geben Sie den Wildreis ebenfalls in kochendes Salzwasser. Nach 10 Minuten den Naturreis hinzufügen und zusammen 20 Minuten quellen lassen. Anschließend lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen. Der Fenchel wird nun halbiert, ausgehöhlt und das Innere in kleine Würfel zerschnitten. Zerlassen Sie Margarine in einer Pfanne und dünsten Sie die feingehackte Zwiebel darin an. Die Fenchelwürfel und die Reismischung werden dazugegeben und mit Sherry, Salz, Pfeffer und Fen-

chelgrün gewürzt. Das Ganze zum Schluss in die Fenchelhälften füllen.  
Bemerkung: Zu dieser Beilage passt besonders gut Saltimbocca.

Pro Person ca. kcal 175 / 734 kJ

27 g KH - 4 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 6 mg Cholest. - 4 g Eiweiß

## Frühlingssalat

4 Portionen

120 g Kopfsalat  
200 g Chinakohl  
120 g Orangenfilets (1 große Orange)  
50 g Radieschen  
1 El Olivenöl  
1 El Orangensaft  
Weinessig, Salz, Pfeffer, Petersilie

Waschen Sie den Salat und schwenken Sie ihn trocken. Schneiden sie die geschälte Orange und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun aus Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit dem Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion: 47 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; BE; 2 g Ba

## Gefüllte Zucchini M

4 Personen  
4 mittelgroße Zucchini (ca. 700 g)  
4 enthäutete Tomaten (ca. 160 g)  
140 g frische Champignons  
40 g grobe Haferflocken

60 g geriebener Parmesan Käse (40 % Fett i. Tr.)

1 Zwiebel (ca. 40 g)  
1 frische Knoblauchzehe  
Gewürze:  
Basilikum  
Pfeffer  
Salz

Halbieren Sie die Zucchini der Länge nach, und blanchieren Sie sie ca. 10 Minuten in kochendem Wasser. Währenddessen würfeln Sie Zwiebel, Tomaten, Champignons und Knoblauch und braten alles mitsamt den Haferflocken in Butter an. Das Zucchiniinnere wird mit einem Löffel vorsichtig herausgelöst und fein gewürfelt. Danach mit der Hälfte des Parmesans und der Zucchiniinnere vermischen.

Schmecken Sie das Ganze mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und den Kräutern ab, und füllen Sie diese Masse in die ausgehöhlten Zucchinihälften. Abschließend mit dem restlichen Parmesan bestreuen, und im

Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten.

Pro Person ca. kcal 149 / 625 kJ

12 g KH - 4 g Ballastst. - 0,5 BE ca. - 6 g Fett - 3 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 11 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Gemüse Paella

4 Personen

200 g Naturreis

2 kleine Zucchini (ca. 250 g)

2 kleine Paprikaschoten (ca. 200 g)

1 mittelgroße Aubergine (ca. 210 g)

1 Zwiebel (ca. 40 g)

200 g weiße Bohnen (Dose)

30 g Sonnenblumenkerne

1 Knoblauchzehe

3/4 l Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

### Gewürze:

Salz

Pfeffer

Bohnenkraut

Curry

Garen Sie den Reis in 1/2 l Brühe. Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut (bei Bildung von Wassertropfen abspülen und trocken tupfen). Währenddessen die Zwiebel schälen, würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in dem heißen Öl bräunen. Waschen Sie nun das Gemüse, und geben Sie es zerkleinert zur Zwiebel. Anschließend gießen Sie mit der restlichen Brühe auf, fügen die Gewürze hinzu und lassen das Ganze 8 - 10 Minuten garen. Mischen Sie den gegarten Reis mit dem Gemüse und den weißen Bohnen, und lassen Sie alles noch 2 Minuten ziehen. Währenddessen werden die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne angeröstet und zum Schluss über der Paella verteilt.

Pro Person ca. kcal 372 / 1563 kJ

49 g KH - 9 g Ballastst. - 4 BE ca. - 15 g Fett - 3 g GFS - 6 g EUFS - 6 g MUFS - 0 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Gemüselasagne M

Gemüselasagne M

4 Personen

240 g Vollkornlasagne

200 g Lauch

400 g rote und gelbe

Paprikaschoten

400 g Karotten

400 g passierte Tomaten

160 g Edamer (45 % Fett i.Tr.)

Gemüsebrühe

1 TL Öl

### Gewürze:

Salz

Pfeffer

Paprika

Curry

Oregano

Basilikum

Thymian

Als erstes garen Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser. Inzwischen werden der Lauch und die Paprikaschoten gewaschen und in Streifen geschnitten. Dünsten Sie nun den Lauch in Öl an und geben Sie dann das restliche Gemüse dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bissfest garen. Die passierten Tomaten werden dazugegeben und mit den Gewürzen abgeschmeckt. Die Bandnudeln und die Gemüsemasse werden abwechselnd in diese Auflaufform geschichtet und mit dem Käse bestreut.

Abschließend im Backofen bei 200°C etwa 10 - 15 Minuten überbacken.

Pro Person ca. kcal 425 / 1780 kJ

52 g KH - 16 g Ballastst. - 4 BE ca. - 14 g Fett - 7 g GFS - 4 g EUFS - 2 g MUFS - 24 mg Cholest. - 22 g Eiweiß

## Gemüsesuppe

4 Personen  
100 g Karotten  
100 g Sellerie  
100 g Blumenkohl  
100 g Lauch  
1 l Fleisch/Gemüsebrühe

### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Petersilie

Als erstes die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Kochen Sie das Gemüse ca. 20 Minuten in der Fleischbrühe, und pürieren Sie es anschließend. Waschen Sie den Lauch, und schneiden Sie ihn in feine Streifen. Danach wird er zur Suppe gegeben. Das Ganze kurz aufwallen lassen und abschmecken.

### Pro Person ca. kcal 34 / 140 kJ

4 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Gemüsesuppe italienisch M

100 g Möhren  
100 g Sellerieknolle ODER Weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln  
200 g Weißkohl ODER--Zarten Wirsing  
100 g Blumenkohl ODER Brokkoliröschen  
200 g Festkochende Kartoffeln oder Menge nach individueller KH-Berechnung  
20 g Butter/Margarine  
1/2 l Brühe  
Petersilie; gehackt  
Evtl. Selleriegrün

15 g Evtl. Parmesan

### VARIATION

Chinakohl



Möhren und Sellerieknolle (oder weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln), Weißkohl oder Wirsing, Blumenkohl oder Brokkoliröschen und die Kartoffeln in feine Stifte schneiden und bei milder Hitze in der Butter/Margarine dünsten. Die Brühe angießen. 10-15 Min. leise köcheln lassen, das Gemüse soll Biss haben. Eventuell mit einer Prise gemahlenem Kümmel würzen.

Gehackte Petersilie und auch feingeschnittenes Selleriegrün sowie den Parmesankäse über die fertige Suppe streuen.

**Variation:** Dieses Gericht schmeckt auch mit Chinakohl; er ist im Winter fast überall frisch erhältlich.

## Grüne Gartensuppe M

6 Personen

4 Stangen Bleichsellerie (500 g)

3 Zucchini (400 g)

2 Stangen Lauch (250 g)

1 Bund Brunnenkresse

600 ml Hühner-/ Gemüsebrühe

150 ml ungesüßter Joghurt (1,5 % Fett)

### Gewürze:

1 kl. Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe zerdrückt

schwarzer Pfeffer

Salz

### zum Garnieren:

gehackter frischer Schnittlauch

Als erstes waschen Sie das Gemüse. Danach werden der Sellerie gehackt, die Zucchini in kleine Scheiben und der Lauch in feine Streifen geschnitten. Diese werden nun zusammen mit der Brunnenkresse und der Hühnerbrühe in einen Topf gegeben. Die zerdrückte Knoblauchzehe und die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie das Ganze köcheln, bis das Gemüse gerade gar ist (ca. 15 Minuten). Anschließend die im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten. Danach lassen Sie das Gemüse abkühlen. Rühren Sie die Hälfte des Joghurts unter und stellen es in den Kühlschrank. Die Suppe in Suppenschalen servieren, jede Portion mit einem Häufchen geschlagenem Joghurt krönen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Pro Person: kcal 139 / 581 kJ

7 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 8 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 2 g MUFS -  
31 mg Cholest. - 10 g Eiweiß

## Grünkernsalat M

4 Personen

240 g Grünkern  
400 g Tomaten  
400 g Champignons  
400 g Staudensellerie  
80 g fettarmer Käse (max. 30 % Fett i.Tr.)  
40 g kaltgepresstes Öl  
Essig

### Gewürze:

Salz, Pfeffer  
Paprika  
Curry  
Kräuter

Garen Sie den Grünkern in einem Wassertopf bissfest. Das Gemüse wird kleingeschnitten und danach mit dem Grünkern verrührt. Anschließend mischen Sie das Öl und nach Belieben Essig zusammen und gießen zum Schluss die abgeschmeckte Essig - Öl - Marinade zum Grünkerngemüse. Bemerkung: Eignet sich auch gut für eine kalte Hauptmahlzeit.

Pro Person ca. kcal 385 / 1617 kJ - 43 g KH - 13 g Ballastst. - 3 BE ca. -  
16 g Fett - 4 g GFS - 4 g EUFS - 8 g MUFS - 7 mg Cholest. - 11 g Eiweiß  
11

## Herzoginkartoffeln

1 Kg Kartoffeln kochen, pellen und zerdrücken  
125 g Butter zu den Kartoffeln geben, unterrühren  
1 TL Kräutersalz  
1/4 TL Delikata (Reformhausgewürz)  
1/4 TL Muskat gut mit den Gewürzen abschmecken, auf ein gefettetes Blech Häufchen mit Spritzbeutel spritzen, bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

## Kartoffel Lauch Gratin M

4 Personen  
800 g Kartoffeln  
400 g Lauch

500 ml Vorzugsmilch

1 TL Butter oder Margarine (ca. 4 g)  
1 EL gehackte Petersilie

### Gewürze:

frisch gemahlener Pfeffer  
Meersalz  
Muskat

Schneiden Sie die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben und den gewaschenen Lauch in etwas dickere Ringe. Danach fetten Sie eine Gratinform ein und schichten die Kartoffelscheiben und die Lauchringe lagenweise in die Form, die Kartoffeln dachziegelartig legen. Der Backofen wird auf 200° C vorgeheizt.

Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lassen Sie die Milch aufkochen, und gießen Sie sie heiß über die Zutaten. Die Gratin dann für etwa 45 Minuten backen. Zuletzt mit Petersilie bestreuen.

Pro Person ca. kcal 258 / 1080 kJ

39 g KH - 7 g Ballastst. - 3 BE ca. - 6 g Fett - 3 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 19 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Kartoffelsalat, Griechischer M

6 Personen

480 g Pellkartoffeln  
1 Salatgurke (270 - 300 g)  
1 Knoblauchzehe  
2 Bund Radieschen

200 g saure Sahne ( 10 % Fett)

100 g Schafskäse  
1 Bund Dill ( 10 Stück)

Gewürze:

Jodsalz  
Pfeffer

Die Pellkartoffeln 25 Minuten kochen und anschließend, noch heiß, pellen. Knoblauch fein hacken. Saure Sahne mit Schafskäse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill fein hacken und die Gurke in feine Streifen schneiden. Die Radieschen vierteln und die Kartoffeln grob würfeln. Alle mit der Soße mischen.

Pro Person ca. kcal 139 / 582 kJ

13 g KH - 2 g Ballastst. - 1 BE ca. - 7 g Fett - 4 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 20 mg Cholest. - 6 g Eiweiß

## Käsenudeln, pikante M

4 Personen

240 g Vollkornnudeln

750 g Fleisch- oder Pizzatomaten aus der Dose

250 g Zucchini

1 Zwiebel (40 g)

100 g Schafskäse (40 % Fett i. Tr.)

100 g geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)

20 g Sonnenblumenöl

10 g Butter für die Form

### Gewürze:

Pfeffer

Salz

Thymian

Knoblauch

Basilikum

Setzen Sie Salzwasser auf, und kochen Sie die Nudeln darin gar, anschließend lassen Sie sie gut abtropfen. Währenddessen werden die Tomaten kleingeschnitten und mit den gewürfelten Zwiebeln und den klein gehackten Zucchini in Öl angebraten und gar gedünstet. Die Gewürze und Kräuter hinzufügen und pikant abschmecken. Fetten Sie nun eine flache, feuerfeste Form aus, und schichten Sie abwechselnd Nudeln, geriebenen Käse und Gemüsemischung ein. Schließen Sie mit einer Schicht Schafskäse ab. Bei 200 °C im Backofen 15 Minuten überbacken, in der Mikrowelle entsprechend kürzer.

Pro Person ca. kcal 442 / 1850 kJ

48 g KH - 10 g Ballastst. - 4 BE ca. - 18 g Fett - 8 g GFS - 5 g EUFS - 5 g MUFS - 27 mg Cholest. - 22 g Eiweiß

## Lauchcremesuppe M

2 Personen  
100 g Lauch  
2 TL Öl (ca. 8 g)

1 TL Kondensmilch (4 % Fett, ca. 4 g)  
3 Tassen Wasser

### Gewürze:

2 Messlöffel Nestargel  
Pfeffer  
Salz  
Muskat

Schneiden Sie den Lauch in Streifen, und dünsten Sie ihn in Öl gut an. Mit Wasser ca. 10 Minuten leicht garen. Anschließend 2 Messlöffel Nestargel einstreuen, unterrühren, und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Kondensmilch zugeben.

Pro Person ca. kcal 60 / 250 kJ

2 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 5 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 3 g MUFS -  
0 mg Cholest. - 1 g Eiweiß

## Linsen- Rauke- Salat

mit gegrilltem Ziegenkäse

Zutaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
1 EL Rosmarinnadeln  
1 EL Olivenöl  
200 g Puylinsen; oder - Berglinsen  
400 ml Kräuterbrühe  
1 Bund Lauchzwiebeln  
50 g Kürbiskerne  
4 EL Weißwein  
4 EL Weißweinessig  
Jodsalz  
Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.

4 EL Kürbiskernöl  
4 kl. Französische Ziegenkäse;  
50 g a z. B. - Crottin de Chavignol  
100 g Rauke

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren fein würfeln. Mit Rosmarinnadeln im Olivenöl andünsten. Linsen und Kräuterbrühe zufügen. Fünf Minuten köcheln. Ausschalten und zugedeckt ca. 45 Minuten quellen lassen.

Lauchzwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Weißwein, Weinessig, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl verrühren. Alles unter die warmen Linsen heben.

Ziegenkäse sternförmig einschneiden. Unter dem vorgeheizten Grill oder im Backofen auf höchster Stufe 2 bis 3 Minuten backen. Mit Linsen und Rauke anrichten.

Für Diabetiker geeignet = 2 Be

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde

**Pro Portion**

ca. 600 kcal

[www.webkoch.de](http://www.webkoch.de)

## Linsentopf

4 Personen  
240 g getrocknete Linsen  
400 g Möhren  
400 g Sellerie  
200 g Lauch

**20 g Butter**

### **Gewürze:**

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

1 Würfel Gemüsebrühe

Essig

Waschen Sie die Linsen, und lassen Sie sie über Nacht einweichen. Im Einweichwasser mit den gewürfelten Möhren, Sellerie und Lauch ca. 45 Minuten kochen. Abschließend mit Salz, Gemüsebrühe und Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren Butter und Essig (Essig nach Geschmack) dazugeben.

**Pro Person ca.** kcal 219 / 1214 kJ

42 g KH - 15 g Ballastst. - 3 BE ca. - 6 g Fett - 4 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 12 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

## Mittelmeersalat

4 Personen  
1 Kopf Eisbergsalat (ca. 300 g)  
15 Oliven  
1 Salatgurke (ca. 300 g)  
2 Knoblauchzehen  
80 g Schafskäse  
3 EL Olivenöl  
4 kleine Tomaten (a ca. 60 g)  
4 EL Essig  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Wasser

### Gewürze:

Jodsalz  
Pfeffer  
Thymian

Waschen Sie die Tomaten, entfernen Sie den Stielansatz, und schneiden Sie quer in Scheiben. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 - 5 mm dicke Scheiben schneiden. Danach den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und zerpfücken. Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe geschnitten. Mischen Sie nun alle in einer großen Schüssel. Der Schafskäse wird zerbröckelt und mit den Oliven über den Salat gegeben. Pressen Sie die Knoblauchzehen, und rühren Sie eine Sauce aus Essig, Wasser, Süßstoff, Jodsalz, Pfeffer, Olivenöl und dem Knoblauch. Würzen Sie das Ganze mit den Kräutern, und geben Sie die fertige Sauce über den Salat.

Bemerkung: Eignet sich gut als kalte Hauptmahlzeit, als Vorspeise reichen die für 8 Personen, dazu passt geröstetes Brot.

**Pro Person** ca. 233 kcal / 987 kJ

6 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE ca. - 18 g Fett - 8 g GFS - 9 g EUFS - 1 g MUFS - 23 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Mozarella Tomaten M

4 Personen

300 g Mozarella

2 kleine Zwiebeln (ca. 60 g)  
8 mittelgroße Tomaten (ca. 200 g)  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl (ca. 45 g)

#### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Thymian

Schneiden Sie den Mozzarella und die gewaschenen Tomaten in Scheiben. Schichten Sie beides abwechselnd in eine flache Auflaufform. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls fein schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und über den Mozzarella geben. Zum Schluss bestreuen Sie das Ganze mit Thymian. Im Backofen 30 Minuten bei 200 °C backen.

Bemerkung: Dazu kann nach Belieben Baguette gereicht werden.

**Pro Person** ca. 340 kcal / 1422 kJ

4 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 28 g Fett - 12 g GFS - 9 g EUFS - 7 g MUFS - 53 mg Cholest. - 77 g Eiweiß

#### Nudelsalat M

200 g Vollkornnudeln  
500 g Tomaten  
100 g Schafskäse (40 % Fett i. Tr.)  
1 TL Tomatenmark

1 Becher Creme fraiche (150 ml)

2 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
1 EL Zitronensaft

#### Gewürze:

1 Bund Basilikum  
Salz und Pfeffer

Garen Sie die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Danach schmecken Sie die Creme fraiche mit Tomatenmark, Salz, Öl und Pfeffer ab und heben vorsichtig die Nudeln und die Tomaten unter. Zum Schluss streuen Sie das fein gehackte Basilikum über den Salat und verteilen den Schafskäse darüber.

Bemerkung: Ersetzen Sie Creme fraiche durch Joghurt, damit sparen Sie Fett und Kalorien ein.



Pro Person ca. kcal 443 / 1857 kJ

36 g KH - 7 g Ballastst. - 3 BE ca. - 27 g Fett - 14 g GFS - 7 g EUFS - 5 g MUFS - 56 mg Cholest. - 14 g Eiweiß

## Paprikaschoten, gefüllt M

150 g Grünkern

1 EL Buchweizen

2 EL Sesam fein mahlen

80 g Butter schmelzen, das Mehl einrühren

6 EL Wasser und

6 EL Sahne hinzugeben, solange rühren bis sich der Teig vom Topf löst, mit Delikat, (Reformhausgewürz)

1 TL Kräutersalz

2 Msp. Muskat kräftig abschmecken

1 Zwiebel fein würfeln, unter die Masse geben

Viele frische Kräuter z.B. Liebstöckel, Majoran, Thymian hacken, hinzugeben

4 Paprikaschoten Deckel abschneiden, Kerne entfernen, mit der Masse füllen. In einen Topf

Olivenöl erhitzen, die Schoten hinein stellen, mit

2 Tassen Gemüsebrühe aufgießen, bei Minimalhitze 15 Minuten garen lassen. In den Bratensud

125 g Schmand unterrühren und mit

Kräutersalz

Paprikapulver abschmecken.

## Pilz Nudel Pfanne

8 Personen

400 g Bandnudeln

300 g frische Champignons

300 g Austernpilze

50 g Zwiebeln

40 g Butter

1 Knoblauchzehe

50 g Olivenöl

Gewürze:

Zitronensaft

Petersilie

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze (Austernpilze: Stiele entfernen), schneiden Sie sie in Scheiben, und beträufeln Sie alles anschließend mit Zitronensaft. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und gehackt. Ebenso wird die Hälfte der Petersilie gehackt. Stellen Sie Salzwasser auf, und garen Sie die Nudeln nach Packungsvorschrift. Erhitzen Sie nun zur gleichen Zeit Öl und Butter in einer Pfanne, und geben Sie alle dazu. Das Ganze 10 Minuten braten und abschmecken. Danach mischen Sie die Pilze mit den frisch gekochten Nudeln und garnieren sie mit dem Rest der Petersilie.

Pro Person ca. kcal 286 / 1197 kJ

36 g KH - 4 g Ballastst. - 3 BE ca. - 12 g Fett - 4 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS - 59 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

## Ratatouille

6 Personen

500 g Auberginen

500 g Gemüsegurken

250 g Zucchini

250 g Tomaten

250 g Paprikaschoten

1 Zwiebel (40 g)

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 El Sonnenblumenöl

### Gewürze:

Salz

Pfeffer

1/2 TL Rosmarin

1/2 TL Basilikum

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, und rösten Sie sie mit dem Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren. Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie nun die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Die Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln. Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 52 / 219 kJ

6 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 0 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS -  
0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Rettichsalat M

2 Personen  
1/2 mittelgroßer Rettich (150 g)  
1 mittelgroßer Apfel (150 g)

2 EL Kefir (1,5 % Fett)

1 EL Sonnenblumenkerne  
1 TL Zitronensaft

### Gewürze:

1 Prise Salz  
1 EL Petersilie

Als erstes verrühren Sie Kefir, Zitronensaft, Süßstoff und Salz in einer Schüssel. Danach waschen Sie den Rettich und den Apfel und raspeln beides grob in die Sauce (den Apfel vorher vom Kerngehäuse befreien). Die Sonnenblumenkerne hinzufügen alles gut mischen und die Petersilie darüber streuen.

Pro Person ca. kcal 96 / 400 kJ

12 g KH 12 - 4 g Ballastst. - 4 BE ca. - 4 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 2 g MUFS - 2 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Roten und gelben Paprikamus

20 g Zwiebeln  
200 g gelbe + rote Paprikaschoten  
8 g Pflanzenmargarine  
gekörnte Gemüsebrühe

Rotes sowie gelbes Paprikamus: Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

## Scharfe Linsensuppe

8 Personen  
450 g rote getrocknete Linsen  
250 g Bleichsellerie  
2 mittlere Zwiebeln (80 g)  
1 Chilischote  
1,2 l Hühner/Gemüsebrühe oder Wasser  
25 g Margarine Chilischote

#### Gewürze:

1 TL Paprikapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
frisch gepresster Knoblauch

Als erstes waschen Sie die verfärbten Linsen aus. Hacken Sie nun die Zwiebeln, den Sellerie und die entkernte Chilischote in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine bei schwacher Hitze in einem großen Topf und dünsten darin die Gemüsewürfel weich. Die Linsen und Tomaten zugeben und gründlich vermengen. Anschließend die restlichen hinzufügen, und im geschlossenen Topf 2 Std. leicht kochen lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, etwas Wasser zugeben und aufpassen, dass die Suppe nicht ansetzt.

Bemerkung: Vollkornbrot dazu reichen.

Pro Person ca. kcal 212 / 886 kJ

29 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 4 g Fett - 2 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 0 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

#### Schnüsch M

(schleswig-holsteinische Suppe) 4 Personen  
500 g Kartoffeln  
250 g Möhren  
250 g Kohlrabi  
250 g grüne Bohnen (Tiefkühlkost)  
3/4 l Wasser  
1 Pr. Salz

125 ml Milch (1,5 %)

1 EL Butter (10 g)

1/2 Bund Petersilie

Schneiden Sie das gewaschene und geschälte Gemüse (Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln) in Würfel. Danach garen Sie das Ganze zusammen mit den gebrochenen Bohnen und den Erbsen ca. 20 Minuten. Das gegarte Gemüse nun mit warmer Milch übergießen und mit Salz und Pfeffer abschme-

cken. Die Butter in die Suppe geben und die gewaschene und kleingeschnittene Petersilie unterrühren.

Bemerkung: Dazu schmeckt Schinken oder Matjes

Pro Person ca. kcal 221 / 925 kJ

35 g KH - 11 g Ballastst. - 2 BE ca. - 3 g Fett - 2 g GFS - 1 g EUFS - 0 g MUFS - 8 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Spargel Salat

2 EL Senf

2 EL Zitronensaft

5 EL Sonnenblumenöl

etwas Honig

1/2 gepresste Knoblauchzehe

Kräutersalz

Pfeffer nach Geschmack Dressing herstellen

500 g weißer Spargel schälen, Enden abschneiden, in kleine Stücke schneiden und sofort in das Dressing geben

1 Bund Rauke waschen, abtropfen lassen, klein schneiden

3 Tomaten würfeln und mit der Rauke in das Dressing geben, gut durchziehen lassen.

## Tomaten vieux campeur M

4 Personen

500 g Tomaten (am besten Strauchtomaten)

300 g Mozzarella

25 g Brunnenkresse

2 EL Olivenöl (ca. 25 g)

1 EL Walnussöl (ca. 12 g)

1 TL Senf

2 EL Balsamessig

1 große Knoblauchzehe

Gewürze:

1/2 TL Oregano (getrocknet)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Halbieren Sie als erstes die Knoblauchzehe, und reiben Sie damit einen Teller ein. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und anschließend eine Schicht anordnen, die mit Pfeffer, Salz und Oregano bestreut wird. Den gekühlten Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, auf der Tomatenschicht arrangieren und mit Oregano würzen. Danach wird eine zweite Schicht Tomaten aufgelegt und mit einer Prise Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Anschließend mit der Brunnenkresse garnieren. Geben Sie nun die verschiedenen Ölsorten und den Balsamessig zusammen. Dieses Gemisch mit dem Löffel gleichmäßig auf den Salat träufeln, und abschließend die Moutarde unterheben. Etwa 30 Minuten in einem kühlen, luftigen Raum ziehen lassen.

Bemerkung: Eignet sich auch gut als kalte Hauptmahlzeit, dazu geröstetes Brot.

Pro Person ca. kcal 340 / 1422 kJ

4 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 28 g Fett - 12 g GFS - 9 g EUFS - 7 g MUFS - 53 mg Cholest. - 77 g Eiweiß

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Montag, 13. Juni 2005

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr. Sind aber weiterhin aktiv.