



Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

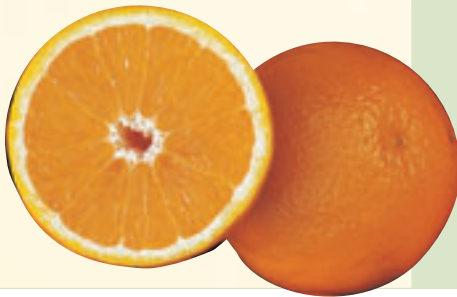
Diabetiker-Rezepte des Monats April:

Frühlingsalat (für 1 Person)

Nachzulesen in:
Unsere Lieblings-
gerichte für
Diabetiker,
Berlin-Chemie
2002

Zutaten:

- 30 g Kopfsalat
- 30 g Chinakohl
- 30 g Orangenfilets
- 10 g Radieschen
- 3 g Olivenöl
- Weinessig



Zubereitung

Waschen Sie den Salat, und schwenken Sie ihn im trockenen Küchentuch aus. Schneiden Sie die geschälten Orangen und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun mit Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit etwas Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Zum Abschluss auf einem Kuchenteller anrichten.

Nährwerte pro Person: 50 kcal (208 kJ); 4 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe; 3 g Fett; 0 mg Cholesterin; 1 g Eiweiß, 0 BE.

Lammkoteletts mit Auberginen (für 4 Personen)

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 1 Prise Currypulver
- Salz
- 12 Lammkoteletts
- etwas grobes Meersalz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige
- Fett zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Auberginen waschen und trockentupfen. Eine Aubergine der Länge nach halbieren, die andere in hauchdünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 15-30 Min. Wasser ziehen lassen.

Backofen auf 160°C vorheizen. Die Auberginenhälften mehrmals leicht einritzen und salzen. Eine ofenfeste Form mit Meersalz ausstreuen und die Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten darauf setzen. Auberginen im heißen Ofen in etwa 20 Min. garen.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.

Das Auberginenfleisch mit 2 EL Olivenöl und dem Currypulver mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz abschmecken und warm halten.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts darin in etwa 3 Min. pro Seite schön rosa braten. Mit Rosmarinnadeln bestreuen.

Die Auberginenscheiben gründlich abspülen und gut trockentupfen. Das Fett in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin schwimmend ausbacken.

Jeweils etwas Auberginenpüree auf eine gebratene Auberginenscheibe geben und je drei Scheiben übereinander schichten. Die Lammkoteletts mit den Auberginen anrichten.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 572/2394, 3 g KH, 48 g Fett, 32 g Eiweiß, 99 mg Cholesterin, 0 BE



Nachzulesen in:
Feine Küche
für Diabetiker
1999