

Diabetiker-Rezepte des Monats Dezember:

Nachzulesen
sind die Rezepte
im Internet unter
www.diabsite.de

Zubereitung

Kartoffeln schälen, abspülen und grob reiben. Mit dem Mehl und dem Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und 12 kleine Reibeküchlein ausbacken. Schnittlauch und Dill kalt abrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Quark mit Joghurt und Öl verrühren, die Kräuter unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kartoffelküchlein mit Lachs und Kräuterquark belegen.

Pro Person:

325 kcal (1360 kJ); 21,5 g Eiweiß; 21,2 g Fett; 11,3 g Kohlenhydrate; 0,9 BE.

Kartoffelküchlein mit Lachs (für 6 Personen)

Zutaten

300 g Kartoffeln
1 gehäufter EL Mehl
1 kleines Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
4 EL Öl
Schnittlauch, Dill
200 g Magerquark
75 g Joghurt
2 EL Öl
300 g Räucherlachs



Foto: Weihnachtsmenü.de

Putenroulade mit glasierten Möhren und Krokettten (für 6 Personen)

Zutaten

1,5 kg Putenbrust
(vom Metzger zuschneiden lassen)
Pfeffer, Salz
1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch
2 Möhren
1/2 rote Paprika
1 kleines Stück Knollensellerie
100 g tiefgefrorene Erbsen
1 Bund Petersilie
2 EL Paniermehl
1 Ei
2 EL Weißwein
1 TL Majoran
5 EL Rapskernöl
750 g kleine Möhren
3/4 l Wasser
1 TL Salz
2 gehäufte TL Zucker
75 g Butter
1 kg Krokettten (Tiefkühlware)
0,1 l Weißwein
0,2 l Sahne
1 EL Zucker

Zubereitung

Das bereits vom Metzger in Rouladenform zugeschnittene Putenfleisch mit kaltem Wasser abrausen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz einreiben. Das Gemüse putzen, waschen und fein zerkleinern. Erbsen auftauen lassen. Petersilie kalt abrausen, abtropfen lassen und fein wiegen. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Ei, Semmelbrösel und Weißwein zugeben, mit Pfeffer, Salz und Majoran kräftig würzen und die Masse gut vermengen. Die Masse gleichmäßig auf dem Putenfleisch verteilen und mit einem Großteil der Petersilie bestreuen. Das Putenfleisch rollen und mit Zahnstochern zusammenstecken. Das Rapskernöl in einem Bräter erhitzen und den Putenrollbraten mit dem Schluss nach oben anbraten, anschließend rundherum anbraten, etwas Wasser angießen und die Putenroulade bei 180° C im vorgeheizten Backofen weitere 1 1/4 Stunden braten, dabei mehrmals wenden und mit Bratfett beträufeln.

Inzwischen die Möhren schälen und gut waschen. In einem dreiviertel Liter kaltem Wasser in einer Kasserolle aufsetzen, so dass sie gerade mit Wasser bedeckt sind. Salz, Zucker und Butter zugeben und die Möhren garen, bis der größte Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Die Möhren in dem sich bildenden Fond schwenken, bis sie schön glänzen. Inzwischen die Krokettten nach Packungsaufschrift zubereiten. Die Putenroulade aus dem Bräter nehmen. Den Bratfond durch ein Haarsieb in eine Kasserolle gießen, den Wein und die Sahne zugeben und die Sauce etwas einkochen lassen. Die Putenroulade aufschneiden, dabei die Zahnstocher entfernen und das Fleisch mit der Sauce, den glasierten Möhren und den Krokettten servieren.

Pro Person: 864 kcal (3615 kJ); 71,3 g Eiweiß; 41,6 g Fett; 48,1 g Kohlenhydrate; 4,0 BE.

Vanillecreme mit Karamellsauce (für 6 Personen)

Zubereitung

Von der Milch 5 EL abnehmen und mit der Weizenstärke verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Inzwischen die Eier aufschlagen und mit Zucker, Vanillezucker und Salz verquirlen. Die in Milch aufgelöste Stärke an die kochende Milch geben und unter ständigem Rühren kurz aufwallen lassen. Die verquirlten Eier an die Milch geben, nochmals gut verrühren und mit Rum abschmecken. Die Creme im Wasserbad etwas abkühlen lassen und dann in sechs Dessertgläser füllen. Für die Karamellsauce die Milch aufkochen. Inzwischen in einer hohen Pfanne unter starker Hitze den Zucker klumpenfrei schmelzen, sobald der Zucker etwas Farbe bekommt, die Pfanne vom Herd nehmen und die heiße Milch vorsichtig unter ständigem Rühren zugeben.

Sollten sich Klumpen bilden, diese unter leichtem Kochen auflösen lassen. Vanillezucker und Öl einrühren und alles schön glatt verrühren. Sahne aufschlagen und mit etwas Zucker süßen. Zum Servieren die Karamellsauce über die Vanillecreme gießen und mit Schlagsahne garnieren.

Pro Person: 344 kcal (1439 kJ); 7,4 g Eiweiß; 20,4 g Fett; 32,6 g Kohlenhydrate; 2,7 BE.

Zutaten

0,5 l Milch
20 g Weizenstärke
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
3 große Eier
2 cl Rum, 0,1 l Milch
75 g Zucker
1/2 TL Vanillezucker
5 EL Öl
0,1 l Schlagsahne
1 TL Zucker

Gesamt pro Person: 1533 kcal (6414 kJ); 100,2 g Eiweiß; 83,2 g Fett; 92,0 g Kohlenhydrate; 7,7 BE.