



Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats Dezember:

Polentacremesuppe mit Steinpilzen (für 4 Personen)



Zubereitung:

Die Geflügelbrühe aufkochen und mit etwas Salz würzen. Den Thymian, die Knoblauchzehe, die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelscheiben darin goldgelb anbraten und in den Fond geben. Etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb abgießen und aufkochen. Den Grieß unter ständigem Rühren dazugeben, 10 Minuten quellen lassen. Die Sahne dazugießen, die Suppe aufkochen und durch ein Sieb passieren. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen. Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Suppe anrichten.

Tipp: Falls Sie keine Steinpilze bekommen, können Sie diese Suppe auch mit Austernpilzen zubereiten. In große Stücke geschnitten und in etwas Butter angebraten schmecken sie fast wie eine zarte Fleischinlage.

Nährwerte pro Person: Kcal/KJ 275/1150, 8 g Eiweiß, 17 g Fett, 21 g KH, 38 mg Cholesterin, 2 BE

Zutaten:

800 ml Geflügelbrühe
2-3 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
100 g Maisgrieß
6 frische Steinpilze
1 EL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
100 g Sahne
Salz, Pfeffer



Pouardenbrust mit Parmaschinken (für 4 Personen)

Zubereitung:

Backofen auf 160°C vorheizen. Die Pouardenbrüste

waschen und trockentupfen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter waschen, halbieren und auf die Pouardenbrüste legen. Um jede Pouardenbrust jeweils eine Scheibe Schinken legen. Mit Küchengarn umwickeln, damit sich der Schinken beim Braten nicht löst.

Das Olivenöl und 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brüste darin auf beiden Seiten leicht anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, das Küchengarn entfernen und die Brüste in eine flache, ofenfeste Form legen. Im vorgeheizten Ofen in etwa 10 Minuten fertig garen, dabei mehrmals mit dem Bratfett begießen.

Die Bohnen putzen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Bohnen darin 3-5 Minuten blanchieren. Die Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre intensive Farbe behalten.

Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Restliche Butter schmelzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Die Bohnen und den Mais dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Rinderbrühe angießen. Kurz einkochen lassen. Das Bohnenkraut waschen und die Blättchen fein hacken. Das Bohnengemüse mit dem Bohnenkraut abschmecken. Die Pouardenbrüste schräg in Scheiben schneiden und auf dem Bohnengemüse anrichten.

Nährwerte pro Person: Kcal/KJ 420/1761, 33 g Eiweiß, 26 g Fett, 13 g KH, 126 mg Cholesterin, 1BE

Zutaten:

4 Pouardenbrüste (à 120-140 g)
2 Salbeiblätter
1 EL Olivenöl
300 g Prinzessbohnen
2 EL Rinderbrühe
1 Schalotte
4 dünne Scheiben
Parmaschinken
50 g Butter
130 g Maiskörner aus der Dose
1 Bund Bohnenkraut
Salz, Pfeffer

Nachzulesen in:
Feine Küche für
Diabetiker,
Verlag Zabert
Sandmann GmbH
München, 1999