



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte
des Monats Februar:

Kabeljaufilet auf Gemüsebett (für 4 Personen)

Zutaten:

480 g Kabeljaufilet
960 g Kartoffeln
400 g Lauch
400 g Möhren
200 g Zucchini
120 g Saure Sahne (10 % Fett)
20 g kaltgepresstes Öl
Zitronensaft



Nachzulesen in:
Unsere Lieblingsgerichte
für Diabetiker,
Berlin-Chemie
2002

Zubereitung:

Schneiden Sie das geputzte und gewaschene Gemüse (Lauch, Zucchini u. Möhren) in Streifen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dünsten Sie nun alles zusammen in einer Pfanne mit Öl an und löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab. Garen Sie das Ganze und verfeinern das herzhaft abgeschmeckte Gemüse mit Saurer Sahne. Geben Sie diese Mischung in eine Auflaufform und legen Sie das mit Zitronensaft beträufelte und gesalzene Kabeljaufilet darauf.
Bei 200° C im Backofen 15 Minuten ziehen lassen.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 419/1751, 46 g KH, 12 g Ballaststoffe, 10 g, Fett, 83 mg Cholesterin, 34 g Eiweiß, ca. 3 BE

Weißwein-Crème

(für 4 Personen)

Zutaten:

1/4 l trockener Weißwein
1/4 l Milch 1,5 % Fett
2 Eier (ca. 100 g)
2 TL Zitronensaft (ca. 8 g)
4 gestr. TL Speisestärke (ca. 12 g)
6 ml Süßstoff
2 EL Wasser



Nachzulesen in:
Unsere Lieblingsgerichte
für Diabetiker,
Berlin-Chemie
2002

Zubereitung:

Zuerst kochen Sie die Milch und fügen die mit etwas Milch angerührte Stärke hinzu. Süßen Sie das Ganze mit der angegebenen Menge Süßstoff. Die Milch wird nun in 4 Schälchen gefüllt und kalt gestellt. Geben Sie nun die Eier, den Zitronensaft, den Weißwein und das Wasser in einen Topf (Wasserbad) und schlagen Sie die Zutaten mit dem Schneebesen cremig.
Zum Abschluss gießen Sie den Schaum über die Stärkecreme.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 104/435, 6 g KH, 4 g Fett, 121 mg Cholesterin, 5 g Eiweiß, ca. 0,5 BE