

Diabetiker-Rezepte des Monats Juli:

Mozzarella-Tomaten

(für 4 Personen)



Zutaten:

300 g Mozzarella
8 mittelgroße Tomaten
(ca. 200 g)
2 kl. Zwiebeln (ca. 60 g)
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl (ca. 45 g)
Gewürze:
Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

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 Salz, Öl und Pfeffer mischen und über den Mozzarella geben. Zum Schluss bestreuen Sie das Ganze mit Thymian.
Im Backofen bei 200° C backen.
Dazu kann nach Belieben Baguette gereicht werden.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 340/1422, 4 g KH,
1 g Ballaststoffe, 28 g Fett,
53 mg Cholesterin,
17 g Eiweiß, 0 BE



Kartoffelpralinen

(für 4 Personen)

Zubereitung:

Garen Sie die Kartoffeln in wenig Salzwasser oder dämpfen Sie sie wahlweise über Wasser. Nachdem die Kartoffeln gar sind, werden Sie geschält und anschließend gestampft. Verrühren Sie nun die Kartoffeln mit dem Eigelb und den Gewürzen. Die Masse nun abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Diese werden auf ein gefettetes Backblech gesetzt. Wichtig ist, in die Oberfläche dieser Kugeln mit Hilfe eines Kochlöffels eine Vertiefung einzudrücken. Danach die Margarine zerlassen und die Kartoffelpralinen damit bestreichen. Anschließend füllen Sie das Tomatenconcassee in die Vertiefung der Pralinen und bestreuen das Ganze mit dem Emmentaler.

Im Backofen bei 180° C ca. 12. Minuten backen.

Bemerkung: Tomatenconcassee = abgezogene, von Kernen und Scheidewänden befreite Tomaten, grob in Würfeln geschnitten.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 177/744, 24 g KH, 4 g Ballaststoffe, 6 g Fett, 114 mg Cholesterin, 6 g Eiweiß, ca. 2 BE



Zutaten:

640 g Kartoffeln
20 g Tomatenconcassee
20 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i. TR.)
8 g Margarine
2 Eigelb (ca. 40 g)
Gewürze: Salz, Muskat

etwas Fett zum Einfetten des Backbleches

