

Diabetiker-Rezepte des Monats Juni:

Gemüselasagne (für 4 Person)



Zutaten:

240 g Vollkornlasagne
200 g Lauch
400 g passierte Tomaten
400 g Karotten
400 g rote u. gelbe
Paprikaschoten
160 g Edamer (45 % Fett i.Tr.)
Gemüsebrühe
1 TL Öl

Gewürze:

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry,
Oregano, Basilikum, Thymian

Zubereitung:

Als erstes garen Sie die Nudeln in kochendem Salzwasser. Inzwischen werden der Lauch und die Paprikaschoten gewaschen und in Streifen geschnitten. Dünsten Sie nun den Lauch in Öl an, und geben Sie dann das restliche Gemüse dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bißfest garen. Die passierten Tomaten werden dazugegeben und mit den Gewürzen abgeschmeckt. Die Nudeln und die Gemüsemasse werden abwechselnd in die Auflaufform geschichtet und mit Käse bestreut.

Abschließend im Backofen bei 200° C etwa 10 – 15 Min. überbacken.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 425/1780, 52 g KH,
16 g Ballaststoffe, 14 g Fett,
24 mg Cholesterin,
22 g Eiweiß, ca. 4 BE

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

Vanilleeis (für 4 Personen)

Nachzulesen in:
Feine Küche
für Diabetiker,
1999

Zubereitung:

Sahne und Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen. Eigelb und Fruchtzucker schaumig rühren. Die heiße Sahnemilch erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl in die Eigelbmasse einrühren.

Vanillecreme im heißen Wasserbad schaumig rühren. Weiterrühren bis eine dicke Creme entsteht. Die Masse darf keinesfalls kochen, da das Eigelb sonst stockt und sich Klümpchen bilden.

Creme durch ein Sieb gießen und mit Hilfe einer Eismaschine gefrieren. Wenn Sie keine Eismaschine haben, stellen Sie die Eismasse in das Tiefkühlgerät und rühren Sie häufig mit einer Gabel um, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 334/1397, 7 g Eiweiß, 30 g Fett, 8 g KH, 390 mg Cholesterin, 0 BE



Zutaten:

250 g Sahne
1/4 TL Milch
1 Vanilleschote
5 Eigelb
2 TL Fruchtzucker