



Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte
des Monats März:

Bami Goreng (für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Schweinefilet
120 g Bandnudeln
(ersatzweise Fadennudeln)
200 g Möhren
200 g Chinakohl
100 g Zwiebeln
100 g Porree
2 kleine Knoblauchzehen
3 EL salzige Sojasauce (ca. 45 g)
2 EL Öl (ca. 30 g)



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

Foto: Wirths PR

Zubereitung:

Schneiden Sie das Schweinefilet und die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben. Die Zwiebeln und der ausgepresste Knoblauch werden in einer Pfanne mit Öl glasig gedünstet. Anschließend geben Sie das Fleisch hinzu und braten es rundum an. Bringen Sie währenddessen Salzwasser für die Nudeln zum Kochen. Inzwischen wird das geputzte Gemüse schräg in dünne Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Geben Sie es danach zum Fleisch und lassen Sie es mitbraten. Nun werden die Nudeln nach Packungsvorschrift gekocht. Nachdem Sie sie abgossen haben, heben Sie sie unter das Fleisch und das Gemüse und schmecken das Ganze mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 346/1449, 27 g KH, 6 g Ballaststoffe, 11 g Fett, 116 mg Cholesterin, 32 g Eiweiß, ca. 2 BE

Zitronencreme

(für 1 Personen)

Zutaten:

40 g Magermilchjoghurt
(entspr. ca. 2 EL)
1 Ei (ca. 50 g)
1 Blatt weiße Gelatine
1 TL Zitronensaft
Süßstoff



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

Zubereitung:

Als erstes trennen Sie das Ei und schlagen das Eiweiß steif. Rühren Sie nun das Eigelb mit dem Zitronensaft und dem Süßstoff schaumig, und geben sie anschl. den Joghurt hinzu. Die Gelatine wird ca. 10 Min. in kaltem Wasser eingeweicht, dann ausgedrückt und in einem Topf bei geringer Wärmezufuhr aufgelöst. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht kocht. Geben Sie nun etwas Eigelbmasse in die Gelatine, und verrühren Sie alles gut. Die Masse wird dann zum restlichen Eigelb hinzugefügt. Wenn die Masse andickt, heben Sie den Eischnee unter. Zum Schluss füllen Sie das Ganze in ein Dessertschälchen und stellen es für einige Zeit kalt.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 123/515, 3 g KH, 0 g Ballaststoffe, 7 g Fett, 198 mg Cholesterin, 11 g Eiweiß, 0 BE