

Kürbiscremesuppe (für 4 Personen)



Zutaten:

200 g Kürbisfleisch
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Kümmel
2 Schalotten
1 kl. Möhre
1 Kartoffel, mittelgroß
4 ausgelöste Gambas/Krabben
½ Selleriestange
½ Lauchstange
20 g Speck
5 El Olivenöl
1 TL Tomatenmark
600 ml Geflügelbrühe
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Am Vortag das Kürbisfleisch auf einer Gemüseribe fein raspeln. Mit etwas Salz, dem Paprikapulver und dem gehackten Kümmel vermengen und über Nacht durchziehen lassen. Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Möhre und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Selleriestange und Lauch putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Speck in kl. Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Schalottenscheiben darin glasig dünsten. Den Speck und die Gemüswürfel dazugeben. Zuletzt den leicht ausgedrückten Kürbis hinzufügen. Das Tomatenmark unterrühren und die Geflügelbrühe angießen. Etwa 30 Min.



Foto: Wirtis PR.

köcheln lassen. Gambas vierteln. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gambas darin anbraten. Kürbissuppe durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Stabmixer kurz aufschäumen und mit den Gambastücken servieren.

Tipp: Sie können die Suppe mit einem Löffel geschlagener Sahne verfeinern.

Nährwerte pro Person:

267 kcal/ 1118 KJ, 11g Eiweiß, 21 g Fett, 9 g KH, 53 mg Cholesterin, 0 BE

Gefüllte Champignons (für 4 Personen)



Zubereitung:

Waschen Sie die Champignons, und entfernen Sie die Stiele. Die Stiele und die geschälten Zwiebeln werden in kleine Stücke gehackt und in einer Pfanne mit zerlassener Butter angeschwitzt. Danach geben Sie den gekochten Schinken, die Tomatenwürfel und den Käse dazu. Anschl. die Champignonköpfe mit

der abgekühlten Masse füllen und gratinieren.



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

Zutaten:

280 g große Champignons
80 g gekochter Schinken
40 g ger. Käse (45% Fett i.Tr.)
20 g Tomatenconcassee (Würfel)
8 g Zwiebeln
8 g Butter
Gewürze:
Petersilie, Salz, Pfeffer,
eventuell Zitronensaft

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 93/390, 1 g KH, 2 g Ballaststoffe, 7 g Fett, 22 mg Cholesterin, 8 g Eiweiß, 0 BE