



Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats September:

Käsecremesuppe (für 6 Personen)



Zutaten:

150 g Schmelzkäse, 30% Fett
48 g Mehl
48 g Margarine
600 ml klare Brühe
300 ml Wasser
5 EL Weißwein trocken
Gewürze:
feingehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zerlassen Sie Fett in einem Topf, fügen Sie Mehl hinzu, und schwitzen Sie das Ganze unter Rühren goldgelb an, und lassen Sie es aufkochen. Der Schmelzkäse wird nun in kleinen Stückchen unter Rühren in der Suppe aufgelöst. Nochmals kurz aufkochen lassen, und nach Belieben abschmecken. Zum Abschluss noch mit etwas Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 147/617, 8 g KH,
1 g Ballaststoffe, 10 g Fett,
17 mg Cholesterin, 5 g Eiweiß,
ca. 0,5 BE

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

Grünkern im Kohlmantel (für 6 Personen)

Zubereitung:

Als erstes putzen Sie den Kohlkopf und befreien ihn vom Strunk. Danach garen Sie ihn in Salzwasser für ca. 15 Min., bis er halbweich ist. Der Kopf muss nun abtropfen, und die Blätter werden einzeln gelöst, die dicken Rippen der Kohlblätter werden flach geschnitten. Bringen Sie das Wasser mit dem Gemüsewürfel zum Kochen, und lassen Sie darin das Grünkernschrot bei kleinster Wärmezufuhr im geschlossenen Topf 30 Min. quellen. Mischen Sie anschl. unter diese Masse das gewaschene und kleingeschnittene Gemüse (Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Champignons) und das Mehl. Das Wasser von den Champignons auffangen! Wenn die Masse einigermaßen ausgekühlt ist, wird das Ei hinzugefügt und mit den Gewürzen kräftig abgeschmeckt. Daraus formen Sie jetzt 6 Klöße, die mit Kohlblättern umwickelt und mit Bindfäden befestigt werden. Erhitzen Sie dann die Margarine in einem Schmortopf, und braten Sie die Kohlrollen darin von allen Seiten an. Gießen Sie nun mit etwas Pilzwasser aus der Dose und dem Kochwasser des Kohls auf, und lassen Sie die Kohlrollen darin 35-40 Min. schmoren. Zum Schluss wird der Fond mit dem Eindickungspulver gebunden und abgeschmeckt. Vor dem Servieren sollten Sie noch die Bindfäden entfernen.



Zutaten:

1200 g Weißkohl
100 g Grünkernschrot
100 g Zwiebeln
80 g Champignons (Dose)
60 g Lauch
60 g Sellerie
10 g Mehl
30 g Margarine zum Anbraten
1 Ei (ca. 50 g)
½ Gemüsewürfel (6 g Extrakt)
Eindickungspulver
Gewürze:
Paprika, Pfeffer, Knoblauch

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 173/724, 22 g KH, 9 g Ballaststoffe, 6 g Fett, 45 mg Cholesterin, 7 g Eiweiß, 1 BE