

Lachsnudeln (für 4 Personen)

Zutaten:

250 g frisches Lachsfilet
100 g Sahne
200 g grüne Nudeln
20 g Butter
140 g gewürfelte Austernpilze
100 ml trockener Weißwein
200 ml Milch
Zitronensaft
Gewürze: Salz, Pfeffer, Estragon



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

Zubereitung:

Als erstes schneiden Sie den Lachs in dünne Streifen und braten ihn zusammen mit den gewürfelten Austernpilzen in Butter an. Anschließend nehmen Sie das Ganze heraus und stellen es zur Seite. Danach werden Milch, Sahne und Weißwein in die Pfanne gegossen. Lassen Sie es bei kleiner Hitze leicht köcheln, und schmecken Sie es mit Gewürzen ab. Stellen Sie Salzwasser auf und garen Sie die grünen Nudeln darin. Die abgekochten Nudeln werden zur Sauce in die Pfanne gegeben. Zum Schluss vorsichtig die angebratenen Lachsstreifen und die Austernpilze unterheben.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 418/1750, Cholesterin: 106 mg, KH: 39 g, Eiweiß: 21 g, Ballaststoffe: 3 g, Fett: 18 g, ca. 3 BE

Rote Grütze

Zutaten:

200 ml Kirschsafft (naturrein)
300 g schwarze Johannisbeeren
2 TL Fruchtzucker
400 g gemischte rote Früchte
je 1 Streifen Orangen,
½ Vanilleschote,
Zitronenschale (unbehandelt),
2½ Blatt Gelatine



Nachzulesen in:
Feine Küche
für Diabetiker,
Zabert Sandmann
Verlag 1999

Zubereitung:

Den Kirschsafft mit dem Fruchtzucker, der abgeriebenen Orangen- und Zitronenschale und den schwarzen Johannisbeeren in einen Topf geben, aufkochen und durch ein Sieb streichen. Von den gemischten roten Früchten die Beeren putzen, waschen u. gut abtropfen lassen. Sauerkirschen, falls verwendet, entsteinen, Vanilleschote der Länge nach aufschneiden u. das Mark mit den Früchten in den heißen Fond geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken u. in den heißen Fond rühren. Die Rote Grütze in eine Schüssel oder portionsweise in Gläser füllen und zum Gelieren kalt stellen.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ: 114/474, Fett: 1 g, KH: 20 g, Cholesterin: 0 g, Ballaststoffe: 5 g, Eiweiß: 3 g, nur 1 BE