



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

# DIE BESTEN REZEPTIDEEN

## Diabetiker-Rezepte des Monats Januar:

Nachzulesen  
sind die Rezepte  
im Internet unter  
[www.diabsite.de](http://www.diabsite.de)

### Kartoffelsuppe (für 4 Personen)

#### Zubereitung

Kochen Sie die geschälten Kartoffeln und geben Sie das Wurzelwerk und die kleingeschnittene Zwiebel dazu. Schneiden Sie die Jagdwurst bzw. den Speck in kleine Würfel, und braten Sie diese an, bevor sie ebenfalls den Kartoffeln zugefügt werden. Schmecken Sie nun das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und lassen alles zusammen ca. 30 Min. aufkochen. Anschl. Mit dem Mixer verrühren. Danach die 4 Würstchen in der Suppe unter ständigem Rühren erwärmen.

Vor dem Servieren kleingehackte Petersilie und Sellerie zugeben.

Nährwerte pro Person:

371 kcal (1555kJ); 17 g Eiweiß; 21 g Fett; 28 g Kohlenhydrate; ca. 2 BE,  
5 g Ballaststoffe, 44 mg Cholesterin

#### Zutaten

750 g Kartoffeln  
4 Wiener Würstchen  
2 l Wasser  
40 g Jagdwurst oder  
magerer Speck  
1 Zwiebel (40g)  
Gewürze:  
Salz, Pfeffer, Petersilie,  
2 Lorbeerblätter,  
2 Pckg. Wurzelwerk

Quelle: Unsere  
Lieblingsgerichte  
für Diabetiker,  
Berlin-Chemie  
2002

Foto: Wirths PR

### 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

#### 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: 418 kcal (1750 kJ); 21 g Eiweiß; 18 g Fett; 39 g Kohlenhydrate;  
3 g Ballaststoffe; 106 mg Cholesterin



### Rote Grütze (für 4 Personen)

#### 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: 114 kcal (474 kJ); 3 g Eiweiß; 1 g Fett; 20 g Kohlenhydrate; nur 1 BE.

#### 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