



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

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