

Contour
Evolving with you

ECHE LIEBLINGE

Frische & gesunde Rezepte
für Menschen mit Diabetes

Von Ernährungsexperten aus ganz Deutschland



Ein Service von


ASCENSIA
Diabetes Care

Herausgeber

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service
51355 Leverkusen

Quellennachweis

Organisationssoftware für Ernährungsberatung
und Ernährungstherapie PRODI 6.5, NuriScience GmbH

Die Vervielfältigung und Verbreitung dieser Unterlage auch bzgl. einzelner Textteile oder Bilder ist nur mit vorheriger Zustimmung der Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH zulässig.

© 2023 Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

dieses kleine Kochbuch ist etwas ganz Besonderes, denn es hat zahlreiche Autorinnen und Autoren: Diabetes- und Ernährungsberaterinnen und -berater aus ganz Deutschland haben ihre Lieblingsrezepte für eine vollwertige Ernährung dazu beigesteuert.

Mit wenig Aufwand zuzubereiten, vielen frischen Zutaten und einfach lecker – so macht gesundes Essen Spaß. Entdecken Sie Ideen für alle Mahlzeiten des Tages!

Die Nährwerte für eine Portion mit den anzurechnenden Broteinheiten (BE) bzw. Kohlenhydrateinheiten (KE) sind jeweils unter dem Rezept vermerkt. Die dort angegebenen BE/KE berechnen sich aus den verwertbaren Kohlenhydraten, welche ebenfalls für jedes Gericht genannt werden. Die anteiligen Ballaststoffe sind in dieser Kohlenhydratberechnung nicht mehr enthalten. Die Kohlenhydrate aus ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, wie z. B. Gemüse sind nicht bzw. nur geringfügig blutzuckerwirksam und werden daher nicht in BE/KE angerechnet. Daher sind einige Rezepte anrechnungsfrei.

Wenn Sie dazu eine kohlenhydratreiche Beilage wie Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln essen, berechnen Sie dafür bitte die Broteinheiten/Kohlenhydrateinheiten. Eine entsprechende Tabelle sowie eine Übersicht über die verwendeten Abkürzungen und Maßeinheiten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Falls Sie eine spezielle Diät einhalten müssen, besprechen Sie bitte mit Ihrem Diabetesteam, welche Gerichte für Sie geeignet sind.

**Einen guten Appetit wünscht Ihnen
Ihr Team von Ascensia Diabetes Care**

P.S. Die Rezepte sind für unterschiedlich viele Personen berechnet – die Angabe finden Sie über der Zutatenliste.



Wichtige Hinweise

- 1. Wichtiger Hinweis für Diabetiker, die abnehmen möchten: Wenn es Ihr Therapieziel ist, Gewicht zu reduzieren, eignen sich dazu nicht alle Rezepte dieser Broschüre. Achten Sie darauf, eher Rezepte mit geringem Kaloriengehalt auszuwählen.
- 2. Wichtiger Hinweis für insulinpflichtige Diabetiker: Nicht nur Kohlenhydrate wirken sich auf die Glukosekonzentration im Blut aus. Auch Fette und Proteine müssen berücksichtigt werden, um auszurechnen, wie viel Insulin pro Mahlzeit gespritzt werden muss. Normalerweise wird dies z. B. bei einer ICT-Therapie bereits mit dem BE/KE-Faktor abgedeckt. Bei Mahlzeiten aber, die sich ausschließlich aus Eiweiß und Fett zusammensetzen, wird ein Teil dieser Bestandteile (wenn auch verzögert) in Glukose umgewandelt. So kommt es zu einem verzögerten Blutglukoseanstieg über mehrere Stunden abhängig von der Menge der FPE (Fett-Protein-Einheiten).

Merke: Je höher der Fett-Eiweißanteil einer Mahlzeit ist, umso länger hält die Wirkung auf den Blutzucker an. In Stunden bedeutet das:

- 1 FPE (100 kcal) über 3 Stunden
- 2 FPE (200 kcal) über 4 Stunden
- 3 FPE (300 kcal) über 5 Stunden
- 4 FPE (400 kcal) und mehr über 7–8 Stunden

Bitte beachten Sie daher auch den Fett- und Eiweißanteil eines Rezeptes in dieser Broschüre. Bestimmen Sie ggf. die Fett-Protein-Einheiten (FPE) zur Berechnung der zusätzlich benötigten Insulinmenge. Nähere Informationen zur Berechnung finden Sie im Diabetes-Lexikon der Deutschen Diabetes-Hilfe (www.diabetesde.org) unter „Über Diabetes“.

- 3. Die Nährwertangaben der Rezepte wurden mit Hilfe des Ernährungsprogrammes PRODI® 5 ermittelt. Die Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben. Bitte bestimmen Sie vor und nach der Mahlzeit Ihren Blutzuckerwert.

ABKÜRZUNGEN

| | |
|------|--|
| BE | Broteinheit (12 g Kohlenhydrate) |
| EL | gestrichener Esslöffel |
| FPE | Fett-Protein-Einheit |
| g | Gramm |
| l | Liter |
| kcal | Kilokalorie |
| KH | verwertbare Kohlenhydrate |
| KE | Kohlenhydrateinheit (10 g Kohlenhydrate) |
| Min. | Minute |
| ml | Milliliter |
| Msp. | Messerspitze |
| TK | Tiefkühlkost |
| TL | gestrichener Teelöffel |
| Pck. | Päckchen / Packung |

BROTEINHEITEN (BE) UND KOHLENHYDRATEINHEITEN (KE) in ausgewählten Beilagen

| Beilage | Pro Portion | BE / KE |
|-----------------------------------|-------------|-----------|
| Vollkornbrot | 45 g | 1,4 / 1,7 |
| Weißbrot, Toast | 30 g | 1,2 / 1,4 |
| Brötchen | 45 g | 2,1 / 2,5 |
| Baguette | 50 g | 2,3 / 2,8 |
| Reis (poliert), roh | 30 g | 1,9 / 2,3 |
| Reis (poliert), gekocht | 150 g | 3,4 / 4,1 |
| Vollkornreis / Naturreis, roh | 30 g | 1,8 / 2,2 |
| Vollkornreis / Naturreis, gekocht | 150 g | 3,4 / 4,1 |
| Kartoffeln, roh | 200 g | 2,6 / 3,1 |
| Kartoffeln geschält, gekocht* | 200 g | 2,5 / 3 |
| Nudeln roh, ohne Ei | 50 g | 3 / 3,6 |
| Nudeln gekocht*, ohne Ei | 150 g | 3,1 / 3,7 |
| Vollkornnudeln roh, mit Ei | 50 g | 2,5 / 3 |
| Vollkornnudeln gekocht*, mit Ei | 150 g | 3 / 3,6 |

Quelle: Kalorien Mundgerecht, 15. Auflage 2014

*in Salzwasser



INHALT

Frühstück

| | |
|-------------------------|----|
| Gesunde Pancakes | 10 |
| Frisches Müsli mit Obst | 12 |
| Müsli-Beeren-Traum | 14 |

Kleine Gerichte

| | |
|------------------------------------|----|
| Kräutercrêpe mit Räucherlachs | 16 |
| Kleiner Tomaten-Mozzarella-Auflauf | 18 |
| Zucchini Brot | 20 |

Salate:

| | |
|--|----|
| Blumenkohl-Brokkoli-Salat | 22 |
| Feldsalat mit gebratenem Kürbis | 24 |
| Feldsalat mit Walnüssen und Balsamico-Senf-Vinaigrette | 26 |
| Kichererbsen-Rote-Beete-Salat | 28 |
| Mediterraner Linsensalat | 30 |
| Quinoa-Salat | 32 |

Suppen:

| | |
|-----------------------------------|----|
| Bohnen-Spinat-Suppe | 34 |
| Brokkolisuppe mit Mandelsplittern | 36 |
| Kohlrabisuppe mit Räucherlachs | 38 |
| Kürbissuppe | 40 |
| Rote Linsensuppe mit Gemüse | 42 |
| Sauerkrautsuppe mit Hackfleisch | 44 |
| Schnelle Gemüsecremesuppe | 46 |
| Scharfe Apfelsuppe | 48 |

Dips:

| | |
|--------------------------------|----|
| Bunter Brotaufstrich | 50 |
| Getreideaufstrich | 52 |
| Grünkern-Kräuter-Aufstrich | 54 |
| Hummus | 56 |
| Süßkartoffel-Erdbeer-Aufstrich | 58 |

INHALT

Hauptspeisen

Vegetarisch:

| | |
|---|----|
| Gebratene Möhren mit Salzkartoffeln | 60 |
| Kürbis-Kokos-Reis mit Chutney | 62 |
| Pastinakennudeln mit Pesto | 64 |
| Pellkartoffeln mit Getreideremoulade und gemischtem Salat | 66 |
| Tofu-Risotto auf Blattspinat | 68 |
| Vollkornnudeln mit Zucchini-Tomatensoße | 70 |

Fleisch:

| | |
|--|----|
| Chinesische Gemüsepfanne | 72 |
| Gegrillter Putenspieß auf Paprika-Lauchsalat mit Avocado-creme | 74 |
| Hähnchenbrust in Kräuter-Parmesanpanade mit Tomatensoße auf Vollkornnudeln | 76 |
| Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons | 78 |
| Hähnchen-Zucchini-Pasta | 80 |
| Rinderfilet nach Stroganoff | 82 |
| Schweinefilet mit Quarkspätzle und Champignonsoße | 84 |
| Weißkohl-Hackfleisch-Eintopf | 86 |
| Wirsingkohl mit Hackfleisch auf Bulgur | 88 |

Fisch:

| | |
|--|----|
| Fisch-Kartoffel-Auflauf | 90 |
| Kabeljau in Senfgurken-Soße mit Kresse | 92 |
| Kabeljau mit Frischkäse-Walnuss-Kruste | 94 |
| Lachs „mal anders“ | 96 |
| Seelachs mit Zucchini-Reis | 98 |

Süßes

Desserts:

| | |
|-------------------------------|-----|
| Apfelschnee | 100 |
| Joghurt-Schichtspeise | 102 |
| Grießpudding mit Apfelkompott | 104 |
| Vegane Mousse au Chocolat | 106 |

Kuchen:

| | |
|---------------------------------|-----|
| Heidelbeerkäsekuchen ohne Boden | 108 |
| Lauwarmer Apfel-Zimt-Tarte | 110 |
| Mandelwölkchen | 112 |
| Sauerkirsch-Schnecken | 114 |
| Schneller Käsekuchen | 116 |



GESUNDE PANCAKES



1 Person



20 Minuten



Zutaten

1 Ei (Größe M)
10 g Vollkornmehl
20 g kernige Haferflocken
1 TL Backpulver
100 g Magerquark
50 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Msp. Zimt
5 g gemahlene Haselnüsse
½ TL flüssiger Süßstoff
1 TL Rapsöl
100 g Himbeeren (frisch
oder TK, ungezuckert)
50 g Magerquark
geriebene Zitronenschale

ZUBEREITUNG:

1. Vollkornmehl durch ein Sieb sieben und mit den Haferflocken, Backpulver, Zimt und gemahlenen Haselnüssen vermengen.
2. Quark, Ei, 30 ml Milch und etwas Süßstoff in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
3. Beide Teile in einer Rührschüssel gut verquirlen.
4. Eine kleine beschichtete Pfanne mit 1 TL Rapsöl erhitzen.
5. Aus dem Teig zwei kleine Pancakes backen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Pancakes aufgehen lassen.
6. Magerquark, 20 ml Milch, etwas Süßstoff und geriebene Zitronenschale vermengen. Himbeeren darunterheben und Pancakes mit dem Topping servieren.

kcal
448

kJ
1.872

Eiweiß
36 g

Fett
15 g

KH
25 g

BE/KE
2,1/2,5

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
KATHARINA GRÖGER,
RHEINSTETTEN



FRISCHES MÜSLI MIT OBST



1 Person



40 Minuten +
Einweichzeit über Nacht



Zutaten

20 g Weizenkörner
100 g Apfel
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
20 g gehackte Walnüsse
1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Weizenkörner über Nacht einweichen und in frischem Wasser etwa 40 Min. kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit Apfel fein reiben und mit fettarmem Naturjoghurt, Walnüssen und Zimt vermengen. Zum Schluss mit den Körnern mischen und genießen.



| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 352 | 1.475 | 11 g | 17 g | 33 g | 2,8/3,3 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
KATHARINA GRÖGER,
RHEINSTETTEN

MÜSLI-BEEREN-TRAUM



1 Person



10 bis 15 Minuten



Zutaten

100 g Beerenobst
(z. B. Himbeeren, Erdbeeren
oder Beerenmischung, frisch
oder TK, ungezuckert)
50 g kernige Haferflocken
oder Getreideflockenmischung
100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
100 g Magerquark
50 ml Milch (1,5 % Fett)
5 g Sonnenblumenkerne



ZUBEREITUNG:

1. Die Hafer- oder Getreideflocken mit dem Magerquark, dem Joghurt und der Milch mischen.
2. Die Beeren, falls frisch, waschen und putzen – tiefgekühlte Ware auftauen. $\frac{2}{3}$ der Beeren mit dem Pürierstab pürieren und unter die Flocken-Quarkmischung geben.
3. Sonnenblumenkerne in einer unbeschichteten Pfanne kurz anrösten.
4. Die restlichen Beeren und die Sonnenblumenkerne unter die Müslimischung heben.

Schmeckt besonders gut, wenn das Müsli etwas durchgezogen ist.

Dazu passt Kräutertee nach Wahl.

kcal
393

kJ
1.644

Eiweiß
28 g

Fett
8 g

KH
42 g

BE/KE
3,5/4,2

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
SILVIA BÄCHLE,
DURBACH



KRÄUTERCRÊPE MIT RÄUCHERLACHS



1 Person



20 bis 25 Minuten



Zutaten

30 g Vollkornmehl
6 EL Wasser
1 Prise Salz,
frische Kräuter nach Wahl
und frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Öl
35 g Räucherlachs
15 g Creme fraîche
3 g Senf oder Meerrettich



ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Wasser, Kräuter und Gewürze vermischen und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Öl in der Pfanne erhitzen, den Crêpeteig darin braten und abkühlen lassen.
3. Creme fraîche mit Senf verrühren und auf den Crêpe streichen, anschließend mit dünn geschnittenen Lachsscheiben belegen. Crêpe rollen und in fingerdicke Stücke schräg aufschneiden.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 301 | 1.260 | 12 g | 19 g | 18 g | 1,5/1,8 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
MANUELA MANN,
DARMSTADT



KLEINER TOMATEN-MOZZARELLA-AUFLAUF



4 Personen



45 Minuten



Zutaten

- 300 g Mozzarella
- 2 kleine Zwiebeln
- 8 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden, beides in einer Auflaufform schichten.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und über die Tomaten-Mozzarella-Schicht geben.
3. Zum Schluss alles mit Thymian bestreuen und bei 180 °C Umluft (200 °C bei Ober/Unterhitze) ca. 30 Min. backen.

Dazu passt Vollkornbaguette besonders gut (BE entsprechend berechnen).

| | | | | | |
|------|-------|--------|------|-----|-------|
| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
| 308 | 1.290 | 15 g | 24 g | 0 g | 0/0 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
CHRISTINA WALLNISCH,
ISERLOHN



ZUCCHINIBROT



1 Person



15 Minuten



Zutaten

1 TL Rapsöl
1 kleine Zucchini
1 kleine Zwiebel
Knoblauch nach Geschmack
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Scheibe Vollkornbrot,
getoastet
1 Ei



ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel würfeln, Zucchini raspeln, Knoblauch pressen und alles in einer Pfanne mit dem Öl ca. 5 Min. braten.
2. Das Ei aufschlagen und unter die Mischung aus Zwiebel, Zucchini und Knoblauch rühren, stocken lassen.
3. Auf der getoasteten Scheibe Vollkornbrot anrichten.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 286 | 1.198 | 16 g | 10 g | 19 g | 1,6/1,9 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ANNE OTTO,
REHBURG-LOCCUM



BLUMENKOHL-BROKKOLI-SALAT



4 Personen

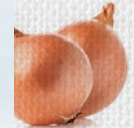


15 Minuten



Zutaten

400 g Blumenkohl
400 g Brokkoli
5 geschälte Walnüsse
1 kleiner schwarzer oder roter Rettich
1 EL Olivenöl
½ EL Zitronensaft
1 EL Essig
1 TL Salz
1 TL Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Stücke schneiden und 5–6 Min. dünsten. Das gegarte Gemüse in einer großen Salatschale oder auf vier Salattellern verteilen und abkühlen lassen.
2. Rettich in Ringe schneiden, Walnüsse zerkleinern und beides auf die abgekühlte Blumenkohl-Brokkoli-Mischung geben.
3. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über dem Gemüse verteilen.

kcal
136

kJ
569

Eiweiß
8 g

Fett
7 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
AYSE ÜNAL,
GELSENKIRCHEN



FELDSALAT MIT GEBRATENEM KÜRBIS



4 Personen



ca. 40 Minuten



Zutaten

400 g geschälter
Butternutkürbis
etwas weißer Balsamico-Essig
1–2 Spritzer Süßstoff
1 EL Olivenöl
etwas Salz und Pfeffer
¼ TL Zimt
Zitronensaft
200 g Feldsalat
2 EL Kürbiskernöl
1 EL süßer Senf



ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Kürbis halbieren und in mitteldicke Scheiben schneiden.
2. Aus Essig, Süßstoff, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zimt und Zitronensaft eine Marinade herstellen und die Kürbisstücke 15 Minuten darin einlegen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die abgetropften Stücke darauf legen. Im Ofen 25–30 Min. garen.
3. Feldsalat putzen, verlesen und waschen. Aus dem Marinadensud mit Kürbiskernöl eine Vinaigrette rühren, noch etwas Essig, Wasser und Senf dazugeben und abschmecken.
4. Kürbis aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Feldsalat mit den Kürbisstücken anrichten und mit Vinaigrette beträufeln.

kcal
112

kJ
471

Eiweiß
2 g

Fett
8 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DAGMAR WEBER,
DAADEN

FELDSALAT MIT WALNÜSSEN UND BALSAMICO-SENF-VINAIGRETTE



4 Personen



20 Minuten



Zutaten

Für den Salat:

125 g Feldsalat
100 g Cocktailtomaten
20 g Walnüsse

Für die Vinaigrette:

1 EL dunkler Balsamico-Essig
2 EL Wasser
1 TL Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf
Salz und flüssiger Süßstoff
nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Zubereitung Salat:

Feldsalat waschen und putzen. Tomaten waschen und halbieren, Walnüsse klein hacken.

Zubereitung Vinaigrette:

Alle Zutaten (Salz und flüssiger Süßstoff nach Geschmack) in einem Schüttelbecher gut durchschütteln.

Vinaigrette über den Salat geben, anrichten und servieren.

kcal
57

kJ
240

Eiweiß
2 g

Fett
4 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
HANNELORE KLAUS,
LANDSHUT



KICHERERBSEN-ROTE-BEETE-SALAT



6 Personen



15 Minuten



Zutaten

600 g Rote Beete
(gekocht, vakuumiert)
1 Zwiebel
200 g Apfel
2 EL Zitronensaft
200 g Schafskäse
1 Dose Kichererbsen
2 EL Essig
4 EL Rapsöl
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:


1. Rote Beete würfeln (Küchenhandschuhe verwenden!), Zwiebel häuten und klein schneiden.
2. Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft mischen.
3. Schafskäse würfeln. Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb abgießen und abspülen.
4. Petersilie waschen und fein hacken
5. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und Salat damit anmachen.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|-------|
| 281 | 1.177 | 10 g | 16 g | 12 g | 1/1,2 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.
Ein Teller dieses Gerichts (übliche Portion) kann ohne BE/KE-Berechnung gegessen werden.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHÖNBORN

MEDITERRANER LINSENSALAT

 **4 Personen**

 **30 Minuten**

 **Zutaten**

Für den Salat:

200 g rote Linsen
10 Tomaten, getrocknet,
in Öl eingelegt
3 Tomaten
4 Lauchzwiebeln
250 g Fetakäse
½ Bund glatte Petersilie
½ Topf Basilikum
2 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

4 EL dunkler Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Thymian
evtl. Zucker/Süßstoff

ZUBEREITUNG:

1. Die roten Linsen ca. 10 Min. kochen und abkühlen lassen.
2. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die frischen Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Lauchzwiebeln gut waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Fetakäse würfeln. Petersilie und Basilikum waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder durch die Knoblauchpresse geben.
4. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Thymian ein Dressing herstellen. Nach Belieben mit Zucker oder Süßstoff süßen.
5. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und servieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|-----|---------|
| 345 | 1.443 | 16 g | 24 g | 5 g | 0,4/0,5 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.
Ein Teller dieses Gerichts (übliche Portion) kann ohne BE/KE-Berechnung gegessen werden.

Eingereicht von:
**TEAM DER
ERNÄHRUNGSBERATUNG,
BAD BEVENSEN**

QUINOA-SALAT



6 Personen



ca. 40 Minuten



Zutaten

200 g Quinoa
300 ml Wasser
je 1 rote und gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Zucchini
2 Möhren
1 Dose Kidneybohnen
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Rapsöl
3–4 EL Essig, Salz Pfeffer
und Kreuzkümmel



ZUBEREITUNG:

1. Quinoa in einem engmaschigen Sieb mit heißem Wasser waschen. In einem Topf mit Wasser ca. 7–10 Min. weichkochen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Paprika, Möhren, Zucchini und Zwiebeln in möglichst kleine Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben.
3. Petersilie fein hacken und untermengen. Quinoa zufügen. Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und ziehen lassen.

kcal
249

kJ
1.041

Eiweiß
10 g

Fett
6 g


KH
27 g

BE/KE
2,3/2,7

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHÖNBORN

BOHNEN-SPINAT-SUPPE

 **4 Personen**

 **40 Minuten**

 **Zutaten**
150 g Kidneybohnen
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum
3 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Zitrone,
Salz und Pfeffer
4 EL Honig
2 EL Walnussöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
800 g Spinat (TK)
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosdrink oder Kuh-
milch (1,5 % Fett)

ZUBEREITUNG:

1. Kidneybohnen mit Wasser in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Schnittlauch, Basilikum und Rosmarin fein hacken.
3. Zitrone waschen, Schale abreiben und dann auspressen.
4. Zitronenschale und -saft mit Kräutern, Honig und Walnussöl verrühren. Anschließend die Kidneybohnen 20 Min. darin marinieren.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, beide Zutaten darin andünsten. Kidneybohnen und Spinat zugeben und 5 Min. mitdünsten.
6. Mit Gemüsebrühe und Kokosdrink ablöschen. 10 Min. weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 264 | 1.109 | 12 g | 10 g | 23 g | 1,9/2,3 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.
Ein Teller dieses Gerichts (übliche Portion) kann ohne BE/KE-Berechnung gegessen werden.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHONBORN



BROKKOLISUPPE MIT MANDELSPLITTERN



4 Personen



20 bis 30 Minuten



Zutaten

500 g Brokkoli
1 EL gekörnte Gemüsebrühe
150 ml fettreduzierte Sahne
(7 % Fett)
20 g Mandelblättchen
4 TL Kräuterfrischkäse
(max. 20 % Fett)
Muskatnuss und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli putzen und vom Strunk lösen. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und die gekörnte Gemüsebrühe dazugeben.
2. Nach 5 Min. vier gleich große Röschen herausnehmen und für die Garnitur zur Seite legen. Restlichen Brokkoli weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.
3. Brokkoli mit einem Pürierstab sämig pürieren. Sahne dazugeben. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
4. Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Suppe in tiefe Teller füllen und mit je einem Brokkoliröschen, Mandelblättchen und 1 TL Kräuterfrischkäse garnieren.

kcal
123

kJ
515

Eiweiß
7 g

Fett
7 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ASTRID KÜSTERS,
ESSEN

KOHLRABISUPPE MIT RÄUCHERLACHS



2 Personen



ca. 40 Minuten



Zutaten

250 g Kohlrabi mit Grün

1 Zwiebel

1 TL Rapsöl

150 ml Gemüsebrühe

1 Stängel Estragon

100 g Räucherlachs

75 g fettarmer Frischkäse

50 ml trockener Weißwein



ZUBEREITUNG:

1. Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Kohlrabiblätter aufbewahren für die Dekoration. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Kohlrabi 2 Min. andünsten. Mit Brühe und 150 ml Wasser ablöschen, 10 Min. garen.
3. Estragon grob hacken, den Lachs in Streifen schneiden.
4. Frischkäse und Weißwein zur Kohlrabi geben und pürieren. Den Lachs und die Hälfte des Estragons in die Suppe geben. Mit restlichem Estragon und klein geschnittenen Kohlrabiblättern dekorieren und servieren.

kcal
215

kJ
902

Eiweiß
18 g

Fett
10 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
**ANETTE SACK,
ESSEN**



Motiv?

KÜRBISSUPPE



4 Personen



30 Minuten



Zutaten

1 kg Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Kürbiskerne
2 EL Öl
1 TL Kurkuma
1 l Gemüsebrühe
4 TL Kürbiskernöl
90 g Sahne
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Kürbis halbieren und die Kerne entfernen, Kürbis schälen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln häuten und fein würfeln.
3. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Kürbiskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen.
4. Öl erhitzen, Kürbiswürfel, Zwiebeln und Kurkuma darin andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zugedeckt für 15 Min. schwach kochen lassen, dann pürieren.
6. Frühlingszwiebeln hinzufügen und weitere 3–4 Min. kochen lassen. Die Suppe nach Geschmack nachwürzen und mit Sahne verfeinern. In Tellern anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

kcal

319

kJ

1.330

Eiweiß

7 g

Fett

18 g

KH

12 g

BE/KE

1/1,2

Eingereicht von:
MARIA STADLER,
FRIDOLFING

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

ROTE LINSENSUPPE MIT GEMÜSE

 **4 Personen**

 **ca. 40 Minuten**

 **Zutaten**
180 g rote Linsen
800 ml Wasser
6 Stängel Petersilie
1 grüne Paprika
1 kleine Kartoffel
1 mittelgroße Tomate
1 EL Öl
1 EL Butter
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
1 Zitrone
Salz

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen gründlich waschen und in Wasser aufkochen.
2. Tomate, Kartoffel, Paprika und Petersilie fein schneiden und zu den kochenden Linsen geben.
3. Die Linsen bei kleiner Flamme weitere 25 Min. kochen. Die gut gegarten Linsen pürieren und bei niedriger Hitze weiterkochen.
4. In einem Topf Öl und Butter erhitzen, Tomatenmark hinzugeben, mehrmals umrühren. Die Soße zu der Suppe geben, mit Salz und Paprikapulver abschmecken und weitere 5–10 Min. kochen lassen.

Die Suppe in Schalen füllen und mit Zitronenscheiben servieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-----|--------|------|------|---------|
| 222 | 928 | 12 g | 6 g | 25 g | 2,1/2,5 |

Eingereicht von:
**AYSE ÜNAL,
GELSENKIRCHEN**

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.
Ein Teller dieses Gerichts (übliche Portion) kann ohne BE/KE-Berechnung gegessen werden.

SAUERKRAUTSUPPE MIT HACKFLEISCH

 **4 Personen**

 **40 Minuten**

 **Zutaten**
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Paprika
150 g Möhren
200 g Zucchini
200 g Rinderhack
1 EL Rapsöl
je 1 TL Currypulver
und Majoran
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
¾ l Gemüsebrühe
200 g Sauerkraut
2 Tomaten

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
2. Paprika und Zucchini waschen, putzen und klein schneiden.
3. Möhren schälen und klein schneiden.
4. Rinderhack im Rapsöl anbraten und Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls darin anschwitzen. Je 1 TL Curry, Majoran und 1 EL Tomatenmark dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ¾ l Gemüsebrühe auffüllen
5. 200 g Sauerkraut kleinschneiden, zufügen und 15 Min. köcheln.
6. In der Zwischenzeit Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Würfel schneiden. Zur Suppe geben und abschmecken.

Tipp: Zur Suppe schmeckt Brot (BE entsprechend berechnen).

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|-----|---------|
| 254 | 1.069 | 18 g | 12 g | 9 g | 0,8/0,9 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
**BIRGIT HILBERS,
LINGEN**



SCHNELLE GEMÜSECREMESUPPE



1 Person

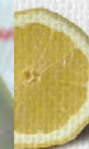


15 Minuten



Zutaten

200 g Brokkoli oder
Blumenkohl (TK)
ca. 300 ml Wasser (Menge je
nach gewünschter Konsistenz)
1 TL magerer Frischkäse
(16 % Fett)
Salz, Pfeffer
Zitrone
Muskat
evtl. Gemüsebrühe



ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli in Wasser ca. 10 Min. gar kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitrone, Muskat und evtl. etwas Gemüsebrühe abschmecken. Frischkäse unterheben und alles zusammen aufkochen.
2. In eine Suppenschale füllen und genießen.

Tipp: Eine schnelle Tomatensuppe erhalten Sie mit diesen Zutaten:
300 ml passierte Tomaten aus der Dose, Salz, Pfeffer, Kräuter
der Provence, magerer Frischkäse, evtl. Gemüsebrühe.

kcal
68

kJ
283

Eiweiß
7 g

Fett
1 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ANNE OTTO,
REHBURG-LOCCUM

SCHARFE APFELSUPPE



4 Personen



ca. 35 Minuten



Zutaten

4 mittelgroße Äpfel
2 rote Paprikaschoten à 200 g
200 g Salatgurke
1 Knoblauchzehe
¾ l Fleischbrühe
(Brühwürfel möglich)
4 g Zucker
100 ml süße Sahne (15 % Fett)
50 g Schnittlauch
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen, Salatgurke schälen und Kerne entfernen. Paprika waschen, entkernen, ein paar feine Streifen zur Dekoration beiseite legen.
2. Restliche Paprika, Äpfel und Gurke in kleine Würfel schneiden und mit zerdrücktem Knoblauch in Butter weich dünsten.
3. Mit der Fleischbrühe aufgießen. Gut durchkochen lassen und mit dem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen. Sahne zugießen, nochmals aufkochen lassen.
4. Suppe mit gehacktem Schnittlauch und Paprikastreifen garnieren und heiß servieren.

kcal
274

kJ
1.144

Eiweiß
7 g

Fett
11 g

KH
23 g

BE/KE
1,9/2,3

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
EWA FAESTERMANN,
KAMEN



BUNTER BROTAUFSTRICH



8 Personen



10 Minuten



Zutaten

250 g fettarmer Frischkäse
(16 % Fett)
150 g Magerquark
50 g saure Sahne
100 g Kochschinken
1 Paprika
1 TL Senf
1 kleine Zwiebel
2 Eier
Salz, Pfeffer und Kräuter
nach Wahl



ZUBEREITUNG:

1. Frischkäse, Magerquark und saure Sahne vermengen und cremig rühren.
2. Schinken würfeln.
3. Eier hart kochen, würfeln.
4. Zwiebeln und Paprika waschen, ebenfalls in Würfel schneiden.
5. Kräuter hacken, mit allen Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Mit Brot servieren (BE entsprechend berechnen).

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-----|--------|------|-----|-------|
| 108 | 451 | 11 g | 5 g | 0 g | 0/0 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
CHRISTIANE WENDLAND,
SCHWERIN



GETREIDEAUFSTRICH



4 Personen



20 Minuten



Zutaten

250 ml Wasser
½ TL Salz
½ TL Gemüsebrühe
50 g Weizen, geschrotet
50 g Gewürzgurken
30 g fettarmer Frischkäse
(16 % Fett)
1 EL Tomatenmark
1 EL Schnittlauch
1 EL Petersilie



ZUBEREITUNG:

1. Den Weizenschrot mit Brühe und Salz aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen.
2. Zwiebeln, Gewürzgurke, Schnittlauch und Petersilie fein hacken.
3. Anschließend mit dem abgekühlten Getreide und den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Mit Brot servieren (BE entsprechend berechnen).

kcal
56

kJ
236

Eiweiß
3 g

Fett
1 g

KH
8 g

BE/KE
0,7/0,8

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht vom:

TEAM DER
ERNÄHRUNGSBERATUNG,
BAD BEVENSEN

GRÜNKERN-KRÄUTER-AUFSTRICH

 **8 Personen**

 **20 Minuten**

 **Zutaten**
50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
100 g Grünkernschrot
150 ml Wasser
300 ml Tomatensaft
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
200 g fettarmer Frischkäse (16 % Fett)
1 Bund Kräuter (z. B. Basilikum, glatte Petersilie, Thymian)

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch, getrocknete Tomaten und Zwiebeln fein würfeln, Kräuter fein hacken.
2. Weitere Zutaten abwiegen und bereitstellen.
3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten darin andünsten. Grünkernschrot dazugeben und unter Rühren kurz mit andünsten.
4. Wasser und Tomatensaft unterrühren, bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen, dabei immer umrühren. Gegebenenfalls Tomatensaft nachgießen, damit die Masse nicht anbrennt.
5. Die Grünkernmischung mit Pfeffer und Kräutern würzen, Frischkäse unterrühren. Die getrockneten Tomaten sind sehr salzig, daher ist ein Nachsalzen in der Regel nicht erforderlich.

Tipp: Die Mischung eignet sich auch als Füllung für Tomaten, Zucchini oder Champignons, oder reichen Sie sie einfach als Brotaufstrich bzw. als Dip für Gemüse.

| | | | | | |
|------|-----|--------|------|-----|---------|
| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
| 98 | 410 | 5 g | 3 g | 9 g | 0,8/0,9 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHÖNBORN



HUMMUS



8 Personen



10 Minuten



Zutaten

200 g Kichererbsen
(Glas oder Dose –
Flüssigkeit aufbewahren)
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
½–1 TL gemahlener
Kreuzkümmel (Cumin)
2 EL Olivenöl
2 EL Sesammus
Meersalz



ZUBEREITUNG:

1. Zitrone waschen und ½ TL Schale fein abreiben. Saft auspressen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Kichererbsen zusammen mit Olivenöl, Sesammus, Knoblauch, Zitronenschale, Zitronensaft und Kreuzkümmel pürieren und cremig rühren. Bei Bedarf etwas von der Kichererbsen-Flüssigkeit zufügen. Mit Meersalz abschmecken.

Mit Brot servieren (BE entsprechend berechnen).
Der Aufstrich ist im Kühlschrank 4–5 Tage haltbar.

kcal
89

kJ
372

Eiweiß
3 g

Fett
6 g

KH
5 g

BE/KE
0,4/0,5

Eingereicht von:
**ELKE PROBSTHAIN,
PADERBORN**

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.
Eine Portion dieses Gerichts kann ohne BE/KE-Berechnung gegessen werden.



SÜSSKARTOFFEL-ERDBEER-AUFSTRICH



4 Personen



ca. 30 Minuten



Zutaten

500 g Süßkartoffeln (Bataten)
400 g Erdbeeren
(frisch oder TK ungezuckert)
2 EL fettarmer Frischkäse
(16 % Fett)
2 Pck. Vanillezucker
2 Msp. Zimt
2 EL geröstete Pinienkerne
Zitronensaft, Zucker und
Süßstoff



ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In Wasser ca. 10 Min. garen, so dass sie bissfest sind.
2. Frische Erdbeeren putzen und waschen. Die Beeren mit Zitronensaft und Vanillezucker pürieren.
3. Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit etwas Zucker, Süßstoff und Zimt abschmecken.
5. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Als Dessert (aufgeteilt auf 4 Portionen): pro Portion 4 BE.

Als Brotaufstrich (bei insgesamt 16 Portionen): pro Portion 1 BE.

kcal
249

kJ
1.043

Eiweiß
6 g

Fett
5 g

KH
40 g


BE/KE
3,3/4

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.


Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHÖNBORN



GEBRATENE MÖHREN MIT SALZKARTOFFELN

 **2 Personen**

 **20 Minuten**

-  **Zutaten**
400 g Möhren
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
(8 g ohne Berechnung)
1 Bund glatte Petersilie
1 EL Rapsöl
1 TL brauner Zucker
3 EL Sahne
2 EL Pinienkerne (ca. 14 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Paprika edelsüß
6 Kartoffeln
(insgesamt ca. 400 g)

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die Möhren putzen, schälen, in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
2. Rapsöl in einem großen Bräter erhitzen und Möhren zunächst scharf anbraten, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben. Wegen der großen Hitze am Topf stehen bleiben. Dann den braunen Zucker dazugeben und karamellisieren, Sahne zufügen, einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Paprika kräftig abschmecken.
3. Temperatur reduzieren und 3 Min. sanft köcheln. Falls die Möhren noch nicht bissfest sind, eine weitere Minute sanft köcheln.
4. In der Zwischenzeit die Petersilie putzen und klein zupfen. Vier große Blätter zur Seite legen.
5. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bräunen. Möhren vom Herd nehmen, die Petersilie untermengen, die gebratenen Möhren auf einen Teller geben. Kartoffeln dazu anrichten und Teller mit Pinienkernen und restlichen Petersilienblättern dekorieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 406 | 1.692 | 9 g | 15 g | 46 g | 2,6/3,2 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.
Gekochte Möhren bis zu einer Menge von 200 g (anfallende Menge pro 1 Portion des Rezeptes) müssen nicht berechnet werden.
Die BE-/KE-Menge pro Portion beträgt daher 2,6 BE und 3,2 KE.

Eingereicht von:
**SUSANNE SALLAND,
RÜLLE**



KÜRBIS-KOKOS-REIS MIT CHUTNEY



4 Personen



35 Minuten



Zutaten

300 g Tomaten
1 Zwiebel
50 g Zucker
1 TL Senf
75 ml Weinessig oder Balsamico
Salz und Pfeffer
50 g Kokosflocken
200 ml Kokosdrink oder
Kuhmilch (1,5 % Fett)
200 g parboiled Reis
350 ml Wasser
600 g Hokkaido-Kürbis
1 Glas Wasser
2 EL Rapsöl



ZUBEREITUNG:

1. Tomate waschen und klein würfeln, Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Tomaten, Zwiebeln, Zucker, Senf und Essig in einen Topf geben und 10 Min. kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kokosdrink und Kokosflocken mit dem Reis in 350 ml Wasser ca. 12 Min. bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und den Kürbis darin anbraten. Ein Glas Wasser zugießen und alles etwa 7 Min. dünsten.
5. Kürbis zusammen mit Reis und Chutney servieren.

kcal
314

kJ
1.313

Eiweiß
6 g

Fett
11 g

KH
38 g


BE/KE
3,2/3,8

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHÖNBORN



PASTINAKENNUDELN MIT PESTO

 **2 Personen**

 **35 Minuten**

 **Zutaten**
 2 große Pastinaken (ca. 600 g)
 25 g Rucola
 10 g Pinienkerne
 150 g Cocktailtomaten
 1,5 EL Olivenöl
 50 ml Kochsahne (15 % Fett),
 2 EL Milch (1,5 % Fett)
 1 EL Pesto
 Salz und Pfeffer
 20 g geriebener Parmesan



ZUBEREITUNG:

1. Wasser zum Kochen bringen, Pastinaken putzen und schälen, mit einem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. Rucola waschen, trocknen und einmal quer durchschneiden.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden, quer halbieren und in einer Pfanne mit ½ EL Olivenöl 5 Min. schmoren. Das kochende Wasser salzen und die Pastinakenstreifen darin 3 Min. kochen. In einem Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinakenstreifen unter Rühren darin anbraten. Kochsahne und Pinienkerne dazugeben und für 1–2 Min. mitschmoren. Pfanne von der Kochstelle nehmen.
6. Pesto, Rucola und Tomatenhälften unter die Nudeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

kcal
394

kJ
1.643

Eiweiß
11 g

Fett
20 g

KH
36 g

BE/KE
3/3,6

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
 CORNELIA REINDE
 UND INES HOFFMANN,
 DACHAU

PELLKARTOFFELN MIT GETREIDEREMOULADE UND GEMISCHTEM SALAT



4 Personen



20 Minuten +
Einweichzeit über Nacht



Zutaten

750 g Kartoffeln
500 g Magerquark
100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
50 g Gerste
55 g Gurke
40 g Zwiebel
Kräuter nach Wahl
Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung: Gerste über Nacht in Wasser einweichen.
2. Kartoffeln in der Schale kochen.
3. Magerquark und Joghurt mit Mineralwasser glattrühren, Gurke und Zwiebel in feine Würfel schneiden, Kräuter fein hacken.
4. Gurke, Gerste, Zwiebel und Kräuter unter die Quarkmasse heben und mit Gewürzen abschmecken.
5. Kopfsalat putzen und waschen. Tomate, Gurke und Zwiebel schneiden.
6. Eine Salatsauce aus Joghurt, Öl, Essig, Kräutern und Gewürzen zubereiten. Mit Salat und Tomaten-, Gurken- und Zwiebelstücken vermischen.

Kartoffeln mit Remoulade und Salat anrichten und servieren.

kcal
261

kJ
1.087

Eiweiß
22 g

Fett
1 g

KH
32 g

BE/KE
2,7/3,2

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
GABRIELE BUCHHOLZ,
SINSHEIM

TOFU-RISOTTO AUF BLATTSPINAT



4 Personen



20 bis 25 Minuten



Zutaten

800 g Blattspinat frisch
120 g Vollkornreis
280 g Tofu
2 Eier (Größe M)
55 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)
500 g Quark (20 % Fett)
40 g Butter
6 g Knoblauch

ZUBEREITUNG:

1. Blattspinat putzen und waschen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren und würgen.
2. Butter zerlassen, Vollkornreis glasig dämpfen und mit Wasser aufgießen.
3. Tofu würfeln, Gouda reiben. Unter den fertigen Reis heben und abschmecken.
4. Eier kochen. Quark mit Mineralwasser glattrühren. Knoblauch und gekochte Eier hacken und unterheben, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Auf dem Quarkspiegel den Blattspinat und Tofu-Vollkornrisotto anrichten.

kcal
473

kJ
1.983

Eiweiß
40 g

Fett
26 g

KH
8 g

BE/KE
0,7/0,8

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
GABRIELE BUCHHOLZ,
SINSHEIM



VOLLKORNNUDELN MIT ZUCCHINI-TOMATEN-SOSSE



2 Personen



30 Minuten



Zutaten

125 g Vollkornnudeln
250 g Zucchini
3 Frühlingszwiebeln
2 TL Olivenöl
250 g Tomaten aus der Dose
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
oder etwas flüssigen Süßstoff
Basilikumblätter
2 EL frisch geriebener Parmesan



ZUBEREITUNG:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini unterrühren und kurz mitbraten. Tomaten unterrühren. Aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker bzw. Süßstoff abschmecken.
3. Die Soße zugedeckt ca. 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser kochen. In einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter die Soße rühren.
4. Basilikum waschen, in kleine Stücke zupfen und unterheben. Mit Parmesan bestreuen.

| | | | | | |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
| 354 | 1.485 | 15 g | 9 g | 38 g | 3,2/3,8 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
CHRISTIANE WENDLAND,
SCHWERIN



CHINESISCHE GEMÜSEPFANNE



1 Person



ca. 15 Minuten



Zutaten

1 TL Öl
200 g Asia-Gemüse-
mischung (TK)
125 g Putenschnitzel
40 g Mienudeln (½ Block)
ca. 30 ml Sojasauce



ZUBEREITUNG:

1. Mienudeln mit kochendem Wasser übergießen und zur Seite stellen.
2. Putenfleisch in Streifen schneiden und in der Pfanne mit dem Öl gar braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und das Asiagemüse gefroren in die Pfanne geben (Pfanne nicht zwischendurch sauber machen!), ¼ Tasse Wasser dazu gießen.
3. Nach ca. 5 Min. die abgeschütteten Nudeln untermischen, nach weiteren 5 Min. das Fleisch unterheben und mit der Sojasauce abschmecken.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 341 | 1.431 | 20 g | 9 g | 39 g | 3,3/3,9 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ANNE OTTO,
REHBURG-LOCCUM

GEGRILLTER PUTENSPIESS

AUF PAPRIKA-LAUCH-SALAT AN AVOCADOCREME

 **2 Personen**

 **ca. 45 Minuten**

 **Zutaten**
 70 g rote Paprika
 100 g Lauch
 70 g Fleischtomate
 1 EL Weißweinessig
 1 EL Walnussöl
 Salz, Pfeffer, Oregano, Wasser

ZUBEREITUNG:

Putenspieß:

Putenbrust waschen, Sehnen entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Zitronensaft, Honig, Olivenöl und Aivar eine Marinade herstellen. Fleisch darin 30 Min. marinieren. Danach auf den Spieß stecken und Spieße in einer Grillpfanne etwa 3 Min. von jeder Seite garen.



Putenspieß

160 g Putenbrust
 Saft einer halben Zitrone
 1 EL Aivar
 (Paprika-Auberginenmus)
 1 EL Honig
 ½ EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

Avocadocreme

100 g reife Avocado
 50 g Frischkäse (16 % Fett)
 2 EL Limettensaft
 40 g Cherry-Tomaten
 15 g Zwiebeln
 ½ Knoblauchzehe
 Chilipulver, Salz und Pfeffer

Paprika-Lauch-Salat:

Paprika vierteln, Kerngehäuse entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Fleischtomate waschen, in kleine Würfel schneiden. Aus Essig, Öl, Wasser und Oregano die Salatsoße herstellen und mit dem Salat verrühren, durchziehen lassen.

Avocado-Creme:

Avocado halbieren, den Kern entfernen, eine Hälfte mit einem Esslöffel auskratzen und in eine Rührschüssel geben. Die andere Hälfte kann unter Frischhaltefolie im Kühlschrank gelagert werden. Limette auspressen und Avocado mit dem Saft beträufeln. Frischkäse dazugeben und unter die Avocado rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Zwiebel, gewaschene Tomaten und Knoblauch in feine Würfel schneiden und unter die Masse rühren. Salz, Pfeffer und Chilipulver ebenfalls unterrühren. Abschmecken und kurz durchziehen lassen. Putenspieß auf Salat anrichten und die Avocado-Creme dazu reichen.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|-------|
| 359 | 1.504 | 27 g | 17 g | 10 g | 0,8/1 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
 DENNIS HEIDER,
 BUXTEHUDE

HÄHNCHENBRUST IN KRÄUTER-PARMESANPANADE MIT TOMATENSOSSE AUF VOLLKORNNUDELN



2 Personen



30 bis 40 Minuten



Zutaten

300 g passierte Tomaten
4 EL Tomatenmark
1–2 Zwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
getrocknete Kräuter
(je nach Geschmack, z. B.
Thymian, Oregano, Rosmarin,
Basilikum)
300 g Hähnchenbrust
1,5 TL Olivenöl zum Anbraten
1 Bund Petersilie
1 Ei
100 g Vollkornnudeln



ZUBEREITUNG:

1. Für die Tomatensoße die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Beides mit Olivenöl in der Pfanne goldgelb anbraten, dann das Tomatenmark dazugeben. Tomatenmark kurz mit anbraten und mit den passierten Tomaten ablöschen.
2. Die Soße bei geringer Temperatur aufkochen lassen und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Temperatur weiter kochen lassen.
3. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Petersilie fein hacken und mit dem Parmesan vermengen.
4. Das Ei verquirlen und die Hähnchenbrust damit bestreichen. Dann sofort mit der Kräuter-Parmesan-Mischung panieren.
5. Paniertes Hähnchen bei geringer Temperatur von beiden Seiten goldgelb anbraten und anschließend im Backofen bei 150 °C (Umluft) für ca. 15 Min. fertig garen, dabei ab und zu wenden.
6. In der Zwischenzeit die Nudeln bissfest garen. Alles zusammen servieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 513 | 2.145 | 53 g | 14 g | 34 g | 2,8/3,4 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DENISE DÄHNE,
MAGDEBURG

HÄHNCHENGESCHNETZELTES MIT CHAMPIGNONS



5 Personen



ca. 25 Minuten



Zutaten

750 g Hähnchenbrustfilets
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
500 g Champignons
Salz, Pfeffer, Paprika
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch (1,5 % Fett)
1–2 EL saure Sahne oder
Kochsahne
evtl. etwas Mehl
Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und Champignons putzen und klein schneiden.
 2. Fleisch abspülen und mit dem Küchentuch abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden.
 3. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten und würzen, dann Zwiebeln und Pilze dazugeben. Alles mit der Gemüsebrühe und Milch aufgießen.
 4. Mit saurer Sahne bzw. Kochsahne und frischen Kräutern verfeinern.
- Schmeckt gut mit Nudeln oder Reis (BE entsprechend berechnen).

kcal
256

kJ
1.071

Eiweiß
49 g

Fett
3 g

KH
4 g


BE/KE
0,3/0,4

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
CHRISTIANE WENDLAND,
SCHWERIN

HÄHNCHEN-ZUCCHINI-PASTA



 **2 Personen**

 **40 bis 45 Minuten**

 **Zutaten**
125 g Hähnchenbrust
250 g Zucchini
1 Zwiebel
125 g Nudeln
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
1 EL Schmand
1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
75 g TK-Erbsen
2 EL Zitronensaft
4 EL grob gehacktes Basilikum

ZUBEREITUNG:

1. Das Hähnchenfilet in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. ½ EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
3. Zucchini und Zwiebeln in einem ½ EL Öl anbraten, 150 ml vom Nudelwasser dazugeben, aufkochen und bei milder Hitze 5 Min. garen. Erbsen und Hähnchenbrust nach 3 Min. dazugeben.
4. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Eventuell mit zusätzlichem Nudelwasser geschmeidig rühren. Mit 4 EL Basilikum bestreuen und servieren.

| | | | | | |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
| 282 | 1.180 | 25 g | 9 g | 17 g | 1,4/1,7 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
BIRGIT JOACHIMSMEIER,
RHEINE

RINDERFILET NACH STROGANOFF

 **2 Personen**

 **20 bis 30 Minuten**

 **Zutaten**
250 g Rinderfilet
(alternativ Hähnchenfleisch)
150 g Champignons
100 g rote Paprika
50 g Zwiebeln
1 Gewürzgurke
30 g Frischkäse
(Rahmstufe, 30 % Fett)
1 EL Rapsöl
2 TL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer,
etwas Muskatnuss
und geriebene
Bio-Zitronenschale
200 ml Rinderfond
(alternativ Gemüsefond)
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Paprika vierteln und das Kerngehäuse entfernen, grob würfeln. Gewürzgurke ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten (max. 2 Min.) und wieder aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne Zwiebel und Knoblauch andünsten, Pilze, Paprika und Gewürzgurke dazugeben und alles 5 Min. dünsten. Tomatenmark unterrühren, mit Fond aufgießen und offen bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.
3. Gewaschene Petersilie trocken schütteln, Blätter fein schneiden, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronenschale würzen und mit Frischkäse, Senf und $\frac{2}{3}$ der geschnittenen Petersilie abrunden.
4. Mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|-----|-------|
| 325 | 1.364 | 42 g | 13 g | 0 g | 0/0 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
**WALTER STÖCKL,
HAIMING**

SCHWEINEFILET MIT QUARKSPÄTZLE UND CHAMPIGNONSOSSE



4 Personen



45 bis 60 Minuten



Zutaten

500 g Schweinefilet
1 EL Rapsöl
etwas Salz und Pfeffer

Für die Soße:

1 TL Rapsöl
200 g frische Champignons
200 ml Milch (1,5 % Fett)
50 ml Weißwein
1 große Zwiebel
1 TL Stärke
etwas Bio-Brühe, Salz und Pfeffer

Für die Quarkspätzle:

150 g Weizenmehl
125 g Magerquark
2 Eier
50 ml lauwarme Milch
(1,5 % Fett)
½ TL Salz

ZUBEREITUNG:

Quarkspätzle:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig schlagen und 10 Min. ruhen lassen. Nochmals schlagen, dabei muss sich der Teig ziehen lassen, ohne zu reißen. Den Teig durch einen Spätzlehobel in 4 Liter kochendes Salzwasser streichen. Die Spätzle aufkochen lassen, oben schwimmende Spätzle abnehmen und warm halten.

Champignonsoße:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Pilze putzen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, danach die Champignons anbraten. Wein zugeben, anschließend mit Milch aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken, leicht aufkochen lassen und angerührte Stärke untermischen.

Fleisch:

Filet in ca. 2,5 cm dicke Stücke schneiden, Öl erhitzen und das Filet von beiden Seiten anbraten. Schweinefleisch sollte immer durchgebraten werden. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 477 | 1.997 | 56 g | 11 g | 32 g | 2,7/3,2 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
HANNELORE KLAUS,
LANDSHUT



WEIßKOHL-HACKFLEISCH-EINTOPF



4 Personen



45 bis 60 Minuten



Zutaten

1 kg Weißkohlkopf
1 mittelgroße Zwiebel
1 Karotte
500 g gemischtes Hackfleisch
(wahlweise reines Rinderhack)
2–3 Spritzer Tomatenmark
4 EL Rapsöl
3 EL Vegeta (kroatisches Gewürz)
1 TL Salz, Pfeffer
1,5 l Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Weißkohl waschen, halbieren und den dicken Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Karotte schälen und würfeln.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel, Karotte und Hackfleisch anbraten.
3. 10 Min. später Kohl dazu geben, mit Vegeta, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze etwa 15 Min. garen. 1,5 l kochendes Wasser angießen und weitere 20 Min. köcheln lassen.
4. Evtl. mit etwas Salz abschmecken.

Mit Baguette oder Weißbrot servieren
(BE entsprechend berechnen).

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 543 | 2.269 | 38 g | 35 g | 13 g | 1,1/1,3 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
JANIKA ERNST,
WIESBADEN

WIRSINGKOHL MIT HACKFLEISCH AUF BULGUR



6 Personen



50 Minuten



Zutaten

500 g Rinderhack
1 Zwiebel
1 Wirsingkopf
200 g Frischkäse Natur
(17 % Fett)
150 ml Milch (1,5 % Fett)
1 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
200 g Bulgur
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
frisch geriebene Muskatnuss



ZUBEREITUNG:

1. Strunk aus dem Wirsing entfernen und Wirsing in kleine Rauten schneiden.
2. Hackfleisch in der Pfanne in wenig Öl kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebel schälen, fein würfeln und unter das Hackfleisch mischen.
4. Nach wenigen Minuten den geschnittenen Wirsing unterheben und alles langsam köcheln lassen, bis der Wirsing die gewünschte Bissfestigkeit hat.
5. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Gekochten Wirsing mit Frischkäse und Milch abrunden und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Bulgur unterrühren und auf dem Teller anrichten.

kcal
452

kJ
1.894

Eiweiß
35 g

Fett
19 g

KH
24 g

BE/KE
2/2,4

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
SCHÖNBORN



FISCH-KARTOFFEL-AUFLAUF

 **4 Personen**

 **50 Minuten**

 **Zutaten**
500 g Kabeljaufilet
500 g Kartoffeln
150 g rote Paprika
80 g Lauchzwiebeln
200 g Frühlingsquark
100 g saure Sahne
100 g Joghurt (max. 3,5 % Fett)
2 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft
Dill (frisch oder TK)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben ca. 8 Min. in Salzwasser kochen und abgießen. Paprika sehr klein würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
2. Quark, saure Sahne, Joghurt, Tomatenmark sowie Dill verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Fisch säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen. $\frac{3}{4}$ der Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben, den Fisch darauf legen und mit den restlichen Kartoffelscheiben, Paprika und Lauchzwiebeln belegen.
4. Zum Schluss die Quarkmasse darüber verteilen. Im Backofen bei 200 °C (Umluft) ca. 30 Min. garen.

Tipp: Statt Kabeljau können Sie z. B. auch Seelachs verwenden.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|-------|
| 355 | 1.485 | 35 g | 10 g | 20 g | 1,7/2 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht vom:
**TEAM DER
ERNÄHRUNGSBERATUNG,
BAD BEVENSEN**



KABELJAU IN SENFGURKEN-SOSSE MIT KRESSE



4 Personen



ca. 30 Minuten



Zutaten

1 kleines Glas Senfgurken
250 g Magerjoghurt (1,5 % Fett)
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Gurkensud
1 EL mittelscharfer Senf
1 gehäufter TL Kurkuma
1 Prise Zucker
1 EL Mondamin
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Senfkörner
2 Lorbeerblätter
2 Beete Kresse
800 g Kabeljau-Filet

ZUBEREITUNG:

1. Senfgurken abgießen – dabei Flüssigkeit auffangen – und fein würfeln.
2. Joghurt mit 100 ml Gemüsebrühe und 100 ml Gurkensud, Kurkuma, Zucker und Soßenbinder mit dem Pürierstab fein pürieren und in einen Topf gießen.
3. Zitronensaft, Senfkörner und Gurkenwürfel zugeben und die Sauce unter Rühren langsam erhitzen. Einmal aufkochen.
4. Kabeljau-Filet in 6–8 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 400 ml Gemüsebrühe und Lorbeerblätter in einem flachen Bräter mit Deckel aufkochen. Fisch hineinlegen und zugedeckt bei sehr milder Hitze 8–10 Min. garen.
5. Fischstücke mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und mit der Sauce auf Tellern anrichten.
6. Kresse mit der Schere abschneiden und darüber streuen.

Tipp: Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln (BE entsprechend berechnen).

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|-----|---------|
| 286 | 1.198 | 47 g | 4 g | 9 g | 0,8/0,9 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
RITA JÜNGLING,
FRANKFURT



KABELJAU MIT FRISCHKÄSE-WALNUSSE-KRUSTE



4 Personen



20 Minuten +
25 Minuten Garzeit



Zutaten

500 g Kabeljaufilet
20 g Rapsöl für die Form
160 g Kräuterfrischkäse
(Halbfettstufe)
60 g Walnüsse
2 Bund Petersilie
40 g Semmelbrösel
Zitronensaft,
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Das Fischfilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in eine bereits eingefettete Auflaufform legen.
2. Walnüsse und Petersilie fein hacken, mit Kräuterfrischkäse und Semmelbröseln vermengen.
3. Die Frischkäsemasse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und fest auf den Fisch drücken. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 160–200 °C (Umluft) für 25 Min. garen.

Tipp: Der Fisch lässt sich im Rezept variieren. Dazu passen immer ein Salat und als Beilage Petersilienkartoffeln oder Naturreis (BE entsprechend berechnen).

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|-----|---------|
| 367 | 1.536 | 35 g | 20 g | 7 g | 0,6/0,7 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
CONSTANZE SCHULZ,
MAGDEBURG



LACHS „MAL ANDERS“



4 Personen



50 bis 60 Minuten



Zutaten

4 Scheiben Lachs, je 150 g
(frisch oder TK)

1 Zucchini

1 Paprika

1 Zwiebel

4 EL Sojasoße

4 EL Blauschimmelkäse

4 TL frischer Dill

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform gleichmäßig verteilen und darauf den Fisch legen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasoße übergießen.
2. Käse darüber verteilen und mit Dill bestreuen.
3. Die Auflaufform für 20–30 Min. im Backofen bei 180 °C (Umluft) schmoren lassen.

Tipp: Dazu passt frisch gebackenes Zwiebelroggenbrot (BE entsprechend berechnen).

kcal
423

kJ
1.770

Eiweiß
41 g

Fett
26 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.


Eingereicht von:
ANDREA BITZ,
MAINZ-MARIENBORN



SEELACHS MIT ZUCCHINI-REIS

 **2 Personen**

 **35 Minuten**

-  **Zutaten**
2 Seelachsfilets ohne Haut à 150 g
100 g Basmatireis
1 Zucchini (ca. 150 g)
½ TL scharfes Paprikapulver
2 TL ÖL
Salz
½ TL geriebene Bio-Zitronenschale
2 halbe Bio-Zitronenscheiben



ZUBEREITUNG:

1. Reis in 200 ml Wasser zugedeckt aufkochen lassen. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.
2. Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprikapulver und Öl verrühren und den Seelachs damit bestreichen.
3. Zucchini in 1 TL Öl anbraten und salzen, dann an den Pfannenrand schieben.
4. Seelachs salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 bis 3 Min. braten. Reis mit wenig Salz und der abgeriebenen Zitronenschale würzen.
5. Zucchini unter den Reis mischen und mit dem Seelachs anrichten. Mit je einer Zitronenscheibe servieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 399 | 1.670 | 40 g | 8 g | 38 g | 3,2/3,8 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
**BIRGIT JOACHIMS-
MEIER, RHEINE**



APFELSCHNEE



4 Personen



ca. 25 Minuten



Zutaten

500 g Äpfel
50 g Zucker
1 Zimtstange
1 EL Zitronensaft
250 ml Sahne
4 TL gehobelte Mandeln
Zimt und Melisse



ZUBEREITUNG:

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. In 125 ml Wasser mit Zucker, Zimtstange und etwas Zitronensaft dünsten. Zimtstange entfernen und die Äpfel pürieren.
2. Sahne schlagen und vorsichtig unter das Apfelmus heben.
3. Auf vier Dessertschalen verteilen und mit Mandeln, Zimt und Melisse dekorieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 356 | 1.490 | 3 g | 23 g | 31 g | 2,6/3,1 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ANDREA GRAW,
SELTERS

JOGHURT-SCHICHT-SPEISE



2 Personen



15 bis 20 Minuten



Zutaten

1 reife Mango
1–2 TL Limettensaft
300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
2 EL Kokosmilch
2 TL Zucker
20 g dunkle Schokolade
2 Stängel Minze



ZUBEREITUNG:

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein entfernen. Grob würfeln und zusammen mit dem Limettensaft pürieren.
2. Joghurt und Kokosmilch mit dem Schneebesen glatrühren und mit dem Zucker süßen.
3. In zwei große hohe Gläser abwechselnd eine Schicht Mangopüree und Joghurt einfüllen. Die letzte Schicht soll aus Joghurt bestehen.
4. Schokolade raspeln und die Joghurtschicht damit bestreuen. Mit Minze garnieren.

kcal
224

kJ
941

Eiweiß
7 g

Fett
6 g

KH
32 g

BE/KE
2,7/3,2

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
**MARTINA KLEIN,
ESSEN**



GRIEBPUDDING MIT APFELKOMPOTT



8 Personen

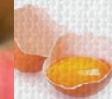


20 bis 25 Minuten



Zutaten

1 l Milch (1,5 % Fett)
80 g Grieß
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1 Ei (Größe M)
60 g Zucker
1 Prise Salz
8 Äpfel (je 150 g)
100 ml Wasser
Zimt und Zucker



ZUBEREITUNG:

1. 125 ml kalte Milch mit dem Puddingpulver und 30 g Zucker glattrühren. Eigelb und Eiweiß voneinander trennen. Eiweiß mit 10 g Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen.
2. Restliche Milch in einem beschichteten Topf aufkochen. Kochende Milch von der Kochstelle nehmen, 80 g Grieß unter Rühren einrieseln lassen, danach aufgelöstes Puddingpulver einrühren. Unter ständigem Rühren nochmals kurz aufkochen lassen.
3. Topf von der Kochstelle nehmen, Eigelb einrühren und Eischnee vorsichtig unterheben. Grießpudding in eine Schale umfüllen.
4. Äpfel schälen und in Stücke schneiden, mit ca. 100 ml Wasser und 20 g Zucker mischen und bei 600 Watt 2–4 Min. in der Mikrowelle zu Kompott werden lassen. Zimt und Zucker nach Geschmack dazugeben. Kompott zum Grießpudding servieren.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 252 | 1.053 | 7 g | 3 g | 46 g | 3,8/4,6 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ANKE ZANDER,
ECKERNFÖRDE

VEGANE MOUSSE AU CHOCOLAT

 **2 Personen**

 **20 Minuten +
Kühlzeit mind. 1 Std.**

 **Zutaten**
40 ml starker Espresso
150 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakaoanteil)
400 g Seidentofu
2 EL Vollrohrzucker
1 Msp. Chilipulver



ZUBEREITUNG:

1. In einem Topf Espresso mit Zucker verrühren, Chilipulver zufügen und die in Stücke gebrochene Schokolade darin bei niedriger Temperatur schmelzen lassen.
2. Seidentofu in einen hohen Becher geben, die geschmolzene Schokolade zufügen und mit dem Pürierstab cremig rühren. Mindestens 1 Stunde, besser über Nacht kalt stellen und fest werden lassen.

Die Mousse lässt sich gut vorbereiten und ist ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

Tipp: Die Grundmasse aus Schokolade und Seidentofu (ohne Kaffee und Chili) lässt sich auch noch mit unterschiedlichsten Gewürzen und Zutaten abwandeln, z. B. mit Vanille, Zimt, Kardamom, geriebener Zitronenschale oder gerösteten gehackten Mandeln.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 532 | 2.229 | 17 g | 30 g | 45 g | 3,8/4,5 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
ELKE PROBSTHAIN,
PADERBORN

HEIDELBEERKÄSEKUCHEN OHNE BODEN



12 Personen



ca. 90 Minuten



Zutaten

1 kg Magerquark
2 Eier
50 g Butter
1 Pck. Bourbon-Vanillepuddingpulver
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
90 g Zucker
½ Vanilleschote
200 g Heidelbeeren oder
Himbeeren (falls ungezuckerte
TK-Ware, gut abtropfen lassen)

ZUBEREITUNG:

1. Die Eier trennen, das Eiweiß zu einem steifen Eischnee schlagen und die halbe Vanilleschote auskratzen.
2. Mit dem Handrührgerät zunächst die restlichen Zutaten – nur die Heidelbeeren nicht – auf niedrigster Stufe gut vermengen. Danach auf der höchsten Stufe ca. 2 Min. zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Eischnee und die Heidelbeeren vorsichtig unter den Teig heben. Eine Springform mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen. Bei 180 °C (Umluft) ca. 70–75 Min. backen.

| | | | | | |
|------|-----|--------|------|------|---------|
| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
| 157 | 657 | 13 g | 5 g | 11 g | 0,9/1,1 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
Hannelore Klaus,
Landshut

LAUWARME APFEL-ZIMT-TARTE



12 Personen



1 Std. Zubereitung
1 Std. Ruhe-/ Einweichzeit

ZUBEREITUNG:

Mürbeteig:

Mehl, Zucker und Salz auf die Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Kalte Butter würfeln und in die Mulde geben, Eigelb dazu und rasch mit einem Messer zusammenhacken, bis sich Krümel bilden. Mit den Händen zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Stunde im



Zutaten

Für den Mürbeteig für eine Pieform ø 26 cm:

300 g Weizenvollkornmehl
200 g kalte Butter
100 g brauner Rohrzucker
1 Eigelb von 1 Ei Größe M
½ Msp. Salz

Für den Belag:

600 g Äpfel
100 g Rosinen
2 TL Zimt
200 ml trockener Weißwein

Für die Eiersahne:

1 Ei (Größe M)
1 Eiweiß von 1 Ei Größe M
75 g süße Sahne (30 % Fett)
50 g Rohrzucker

Garnitur:

Zimt-Puderzucker zum Bestäuben

Außerdem:

Erbsen oder andere
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Belag und die Eiersahne vorbereiten. Nach der Ruhezeit den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier etwa 3 mm dick ausrollen, in die Pieform auslegen, einen Teigrand hochziehen und Überstände abschneiden. Backpapier auf den Teig legen, mit vielen Erbsen belegen und im geheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene etwa 10 Min. blindbacken. Herausnehmen, Backpapier mit Erbsen entfernen. Backofentemperatur auf 180 °C Umluft reduzieren.

Belag:

Rosinen in Weißwein einweichen. Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben kranzförmig auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen, Rosinen abseihen und über die Äpfel streuen. Vor dem Anrichten mit Zimt-Puderzucker bestreuen. Zimt ist elementar, da es ja auch lauwarme Apfel-Zimt-Tarte lautet!

Eiersahne:

Ei, Eiweiß und Sahne mit Rohrzucker mixen und über die Äpfel gießen. Den Kuchen etwa 20 Min. (Umluft) auf mittlerer Schiene fertig backen.

Anrichten:

Vor dem Servieren mit Zimt-Puderzucker bestäuben.

| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|-------|
| 367 | 1.535 | 5 g | 18 g | 40 g | 3,3/4 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
AFRA SCHMIDT,
PULHEIM

MANDELWÖLKCHEN



10 Portionen



25 Minuten Zubereitung
30 Minuten Kühlzeit



Zutaten

2 Eiweiß
30 g Steviapulver
125 g geriebene Mandeln
1 Prise Zimt
1 unbehandelte Zitrone
(abgeriebene Schale
und 1 EL Saft)



ZUBEREITUNG:

1. Eiweiß steif schlagen.
2. Steviapulver, Mandeln, Zimt sowie Zitronenschale und Saft unterrühren. Eischnee mit dem Teigschaber locker unterziehen. 30 Min. kühl stellen und ziehen lassen.
3. Backofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Mandelschaummasse mit einem Teelöffel portionieren und als Wölkchen auf dem Blech verteilen.
5. Mandelschaumgebäck auf der untersten Schiene in den Ofen schieben und bei 140 °C (Umluft) 15 Min. trocknen lassen.

Tipp: Sie können die Mandelwölkchen auch mit verschiedenen Nussarten zubereiten.

kcal
88

kJ
367

Eiweiß
4 g

Fett
7 g

KH
0 g

BE/KE
0/0

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
THOMAS REIT,
OLDENBURG

SAUERKIRSCH-SCHNECKEN

 10 Stücke

 60 Minuten



Zutaten

Für den Teig:

300 g Weizenmehl (Type 1050)

1 TL Backpulver

70 g Zucker

2 TL Vanillezucker

150 g Magerquark

5 EL Rapsöl

7 EL Milch (1,5 % Fett)

Für die Füllung:

350 g Magerquark

1 Pck. Vanillepuddingpulver

70 g Zucker

1 Glas Kirschen

(680 g Füllmenge,

350 g Abtropfgewicht)

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 160 °C vorheizen, Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Quark, Öl und Milch in eine Schüssel geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten. Zum Schluss mit den Händen kneten, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen nochmals gut durchkneten. Danach zu einem Rechteck von ca. 1 cm Dicke ausrollen.
4. Für die Füllung Quark, Puddingpulver und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Handrührgerät vermengen. Dann die Quarkmasse auf dem ausgerollten Teig verstreichen.
5. Kirschen auf die Quarkmasse setzen.
6. Den Teig von der Längsseite aus aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Messer in 10–12 Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier versehenes Backblech setzen.
7. Im Backofen bei 160 °C (Umluft) ca. 15–20 Min. goldbraun backen.




| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-------|--------|------|------|---------|
| 294 | 1.230 | 11 g | 6 g | 45 g | 3,8/4,5 |

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
DIANA SCHNEIDER,
BAD SCHÖNBORN



SNELLER KÄSEKUCHEN

 12 Personen

 55 Minuten

 **Zutaten**
1 kg Magerquark
200 g Zucker
5 Eier
80 g Vanillepuddingpulver

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten miteinander verrühren, Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben (ø 26 cm). Glattstreichen und bei Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (wahlweise Umluft 170 °C) 45 Min. auf der unteren Schiene backen.

Tipp: Eier nicht im Ganzen in den Teig geben, sondern Eiweiß separat steif schlagen und unterheben. Dadurch wird der Kuchen lockerer.



| kcal | kJ | Eiweiß | Fett | KH | BE/KE |
|------|-----|--------|------|------|---------|
| 191 | 798 | 15 g | 3 g | 23 g | 1,9/2,3 |




Die Nährwerte entsprechen einer Portion.

Eingereicht von:
PETRA WIEBKE,
LANGEN

CONTOUR® – IMMER EINE GUTE WAHL.



Mit smartLIGHT® Farbsignal

-  über dem Zielbereich
-  im Zielbereich
-  unter dem Zielbereich



Jetzt kostenfrei laden und weitere hilfreiche Funktionen entdecken:

CONTOUR®DIABETES App



App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
Google Play und das Google Play Logo sind Marken von Google Inc.

Einfaches Diabetesmanagement mit den bewährten CONTOUR® Blutzuckermesssystemen.

- ✓ Sehr einfache Handhabung
- ✓ Schnelle Interpretation der Messwerte durch intuitive Farbsignale in **gelb**, **grün**, **rot**
- ✓ Einfach Teststreifen sparen mit der intelligenten Nachfülloption
- ✓ Kinderleicht Tagebuch führen mit der CONTOUR®DIABETES App



CONTOUR®NEXT Sensoren sind auch in der praktischen **25er Packung** erhältlich – ideal für Typ-2-Diabetiker ohne Insulintherapie.



Contour[®]
Evolving with you

CONTOUR[®] – AUCH FÜR CGM VERWENDER!

CGM Systeme sind toll.
In Kombination mit einem
CONTOUR[®] Blutzuckermessgerät
sogar noch besser!



CGM
System zur kontinuierlichen
Glukosemessung



Kalibrierung
mit einem CONTOUR[®]
Blutzuckermesssystem



Warum ist das Kalibrieren des CGM mit einem Blutzuckermessgerät so wichtig?¹

Sicherheit

Die regelmäßige Kalibrierung kann helfen, **Abweichungen zu korrigieren** und sorgt somit für genauere Messwerte des CGM Systems.

Zuverlässigkeit

Die regelmäßige Kalibrierung hilft **auch über einen langen Zeitraum** zuverlässige und genaue Messwerte zu erreichen.

Messgenauigkeit

Je genauer die Kalibrierung, desto genauer misst das CGM System.
Die bewährten CONTOUR[®] Blutzuckermesssysteme überzeugen mit einer hohen Messgenauigkeit.

**Jeder CGM Verwender bekommt von seiner Krankenkasse auch
Blutzuckerteststreifen für sein Blutzuckermessgerät erstattet.²**

¹ ASCENSIA DIABETES-NETZWERK, Messgenauigkeit von
Blutzuckermesssystemen und Systemen zur kontinuierlichen Gewe-
bezuckermessung im Diabetesalltag – neue DDG Praxisempfehlung
klärt auf; 06/2018. ² DDG Praxisempfehlung; 10/2021; S. 9.

KENNEN SIE SCHON EVERSENSE E3?



**DAS EINZIGE
LANGZEIT-CGM SYSTEM
MIT EINEM SENSOR FÜR
FAST 6 MONATE.**

eversense^{E3}



**JETZT
KENNENLERNEN**

IMMER FÜR SIE DA.

Der Ascensia Diabetes Service.

Menschen mit Diabetes profitieren seit über 20 Jahren vom Ascensia Diabetes Service. Rund um das Thema Blutzuckermessen unterstützen wir Sie kostenlos mit hilfreichen Tipps, Informationen und Materialien.

- ✓ Unser Blutzuckertagebuch speziell für Menschen mit Typ-2-Diabetes
- ✓ Die Ernährungspyramide als Checkliste im Alltag für Ihre gesunde Ernährung
- ✓ Der Diabetikerausweis für Ihr Portemonnaie
- ✓ Die Ärztliche Bescheinigung im DIN A4-Format zum Selbstaussdrucken
- ✓ Einmal jährlich Gratis-Batterien für Ihr Blutzuckermessgerät der CONTOUR®NEXT Generation

Diese kleinen Alltagshelfer finden Sie unter
www.diabetes.ascensia.de



Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:
0800 / 50 88 822 (kostenfrei)
info@ascensia.de
www.diabetes.ascensia.de



MEINE NOTIZEN

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The background is a solid off-white color, typical of standard notebook paper. There are no margins, text, or other markings present.

MEINE NOTIZEN

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ascensia Diabetes Care Deutschland GmbH
Ascensia Diabetes Service
51355 Leverkusen

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:
0800 / 50 88 822 (kostenfrei)
info@ascensia.de
www.diabetes.ascensia.de

