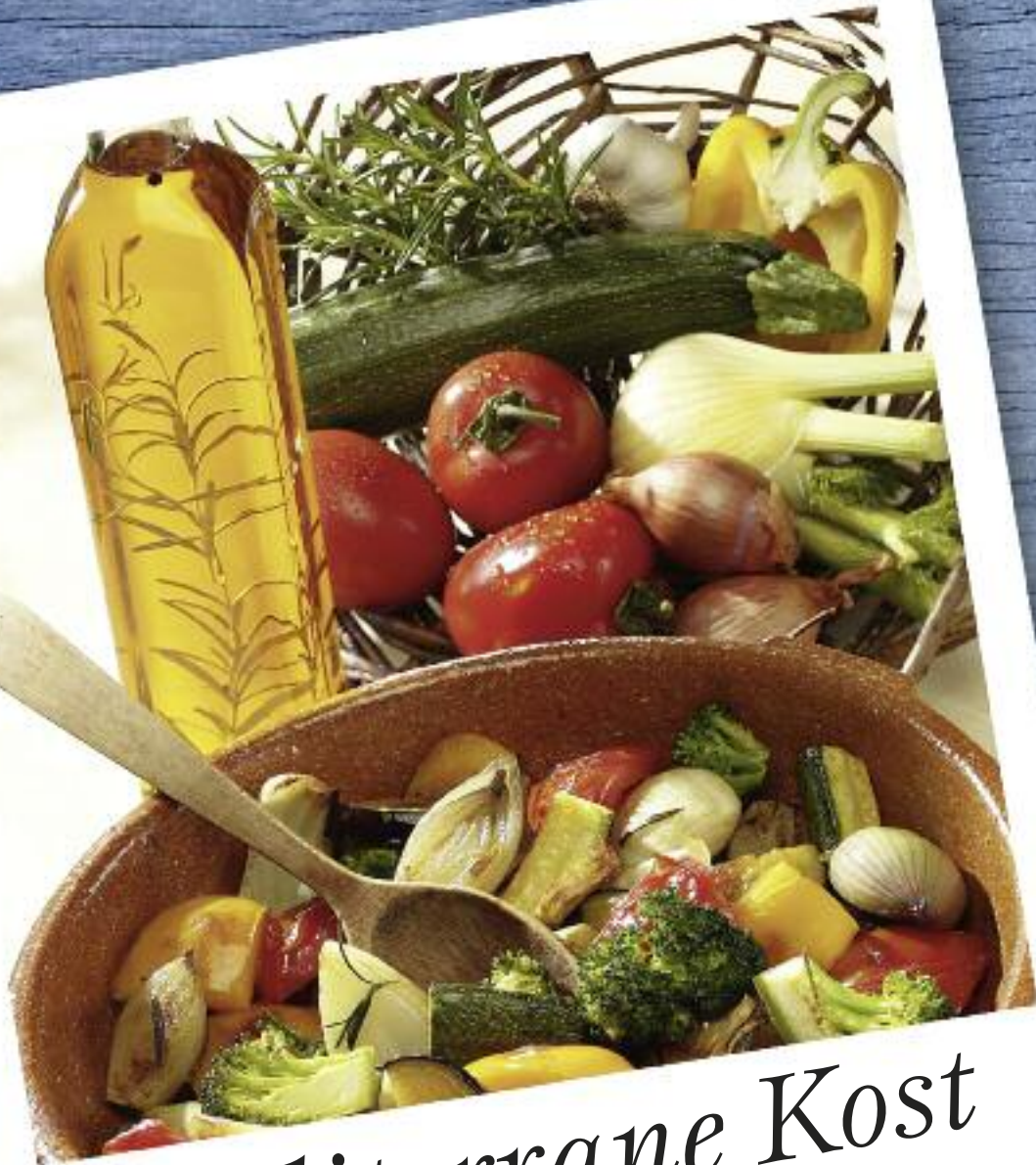


Herbert Wirths / Alexandra Ferner



Mediterrane Kost für Diabetiker

© Wirths PR

Herbert Wirths / Alexandra Ferner

Mediterrane Kost für Diabetiker

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
----------------------	----------

Gesunde Ernährung ist für Diabetiker wichtig	5
---	----------

Warum ist mediterrane Kost für Diabetiker so gesund?	5
Diabetiker leiden oft am metabolischen System	6
Sparsam mit Fett umgehen!	7

Die Bausteine unserer Ernährung	8
--	----------

Eiweiß – Quelle des Lebens	8
Kohlenhydrate für mehr Power	8
Fett macht nicht nur fett!	9
Ballaststoffe halten den Darm gesund	9
Vitamine und Mineralstoffe – Winzlinge mit Riesenpower	10

Rezeptteil	11
-------------------------	-----------

Antipasti & Snacks	11
Salate	29
Suppen	38
Nudeln & Reis	41
Gemüse	54
Fisch & Meeresfrüchte	63
Fleisch & Geflügel	71
Aufläufe & Überbackenes	83
Pizza & pikantes Gebäck	88

Register	97
-----------------------	-----------

Rezeptregister	97
Register Tipps & Warenkunden	98

Impressum	99
------------------------	-----------

Bildnachweis	99
--------------------	----

Vorwort

Mediterrane Kost ist abwechslungsreich und vielseitig. Wahrscheinlich ist sie deshalb bei Jung und Alt so beliebt. Weder beim Einkauf noch in der Küche stellt sie uns vor unüberwindbare Schwierigkeiten. Weil sie zudem leicht und vitaminreich ist, wird sie auch gern bei Herz- und Kreislauf-Erkrankungen empfohlen.

Jetzt haben Ernährungswissenschaftler die Vorzüge der mediterranen Kost auch im Hinblick auf Diabetes mellitus entdeckt. Denn gerade für Diabetiker hat die mediterrane Küche viele Vorteile: viel frisches Gemüse und Vollkornprodukte stehen bevorzugt auf dem Speiseplan. Demzufolge nimmt man ausreichend Ballaststoffe zu

sich. Eine ballaststoffreichere Kost trägt zur Sättigung bei, dadurch fällt es leichter, das Gewicht zu halten und bei Übergewicht moderat abzunehmen. Außerdem verbessert die erhöhte Aufnahme von Ballaststoffen die Blutzuckerwerte.

Häufig steht auch Seefisch auf dem Speisezetteln. Zubereitet wird alles mit gesundem Pflanzenöl. Beides ist wichtig, um Herz- und Kreislaufkrankheiten zu verhindern, unter denen Diabetiker besonders häufig leiden.

Diabetiker-Kochbücher gibt es reichlich, Bücher zum Thema „Mediterrane Kost für Diabetiker“ dagegen kaum. Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Alle Rezepte

haben weniger als 5,0 BE. Neben den Rezepten findet der Leser warenkundliche Informationen und Tipps, die für Diabetiker wichtig sind.

Damit möglichst viele Diabetiker die Möglichkeit haben, unsere Rezepte auszuprobieren, haben wir uns entschlossen, das Buch als kostenloses E-Book zu veröffentlichen.

Wenn Ihnen diese Rezepte gefallen, finden Sie online unter www.diabsite.de regelmäßig neu erscheinende Rezepte, die sich nicht nur auf die mediterrane Küche beschränken. Sie sind ebenfalls genau berechnet und selbstverständlich für Diabetiker geeignet.

Gesunde Ernährung ist für Diabetiker wichtig

Warum ist mediterrane Kost für Diabetiker so gesund?

Mediterrane Kost gilt als äußerst gesund. Das wissen wir spätestens seit der „Sieben-Länder-Studie“, die von dem amerikanischen Ernährungswissenschaftler Ancel Keys in den fünfziger und sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts durchgeführt wurde. Er ging der Frage nach, warum die Bewohner der Mittelmeerländer seltener an Herz- und Kreislauf-Erkrankungen erkrankten und eine höhere Lebenserwartung als Nordeuropäer und US-Amerikaner hatten.

Unter mediterraner Kost versteht man die Kost, die von der Bevölkerung des Mittelmeerraumes traditionell verzehrt wird. Diese Ernährung stellt keine einheitliche Kostform dar, je nach Region gibt es Variationen.

Typisch für die klassische mediterrane Kost ist jedoch

- ✓ Ein hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel, also Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte
- ✓ Reichlich Fisch und Meeresfrüchte
- ✓ Olivenöl als hauptsächliche Fettquelle
- ✓ Getreideprodukte wie Brot und Nudeln
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Milch und Käse
- ✓ Wenig Fleisch

Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Je weniger das Obst und Gemüse behandelt wird, desto wertvoller ist es. Bei der mediterranen Kost ist der Rohkostanteil besonders hoch.

Fisch und Meeresfrüchte sind reich an hochwertigem Eiweiß und enthalten Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislaufsystem aus. Sie kommen reichlich in fangfrischen Meeresfi-

schen vor, die zusammen mit Olivenöl, Gemüse und Kräutern Bestandteil der herzgesunden Mittelmeerkost sind.

Olivenöl wird zur Zubereitung der meisten Speisen verwendet, tierische Fette dagegen nur in geringem Umfang. Der im Olivenöl enthaltenen Ölsäure werden cholesterinsenkende und damit Herz- und Kreislauf-System schützende Eigenschaften zugeschrieben. Ernährungsphysiologisch von Bedeutung sind auch Oliven. Sie liefern wertvolle Fettsäuren und wirken einem zu hohen Cholesterinspiegel entgegen. Oliven werden oft als Snack oder als Antipasti gereicht.

Brot und Nudeln sollten möglichst aus dem vollen Korn hergestellt werden. Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen. Das zur Herstellung verwendete Getreide

liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Bei Reis ist Vollkorn-Reis zu bevorzugen.

Nüsse und Samen sind köstliche Kraftwerke und spenden viel Energie. Außerdem sind sie reich an wertvollem Eiweiß, knochenstärkendem Calcium, Magnesium, Eisen, Vitaminen und wertvollen Fettsäuren. Sie sind ein beliebter Snack, der zudem das Immunsystem stärkt.

Milch und Käse sind ebenfalls in der mediterranen Kost enthalten und werden in Maßen verzehrt. Diese Produkte liefern reichlich Vitalstoffe: Milcheiweiß, Vitamine, Mineralstoffe. Gesäuerte Milchprodukte, die in warmen Ländern eine lange Tradition haben, enthalten verdauungsregulierende Milchsäurebakterien. Käse versorgt uns mit Calcium, das wir für unsere Knochengesundheit brauchen.

Fleisch wird in der klassischen mediterranen Kost seltener verwendet, als dies in unserer Küche üblich ist. Geringer ist vor allem der Anteil an Schweinefleisch, dafür wird traditionell mehr Lamm, Ziege und mageres Geflügel verzehrt.

Mediterrane Kost ist auch gut bei Diabetes. Denn viel frisches Gemüse, Salate, Rohkost, Obst, Meeresfische und gesunde Öle kennzeichnen die mediterrane Kost. Genau das Richtige für Diabetiker – vorausgesetzt, wir greifen bei Ciabatta, Baguette, Pasta und Reis möglichst oft zu den Vollkorn-Varianten. Nudeln sollten unbedingt al dente zubereitet werden, Kartoffeln möglichst als Pellkartoffeln. Denn Kartoffelpüree und matschige Nudeln lassen den Blutzucker wesentlich schneller ansteigen. Übergewichtige Diabetiker sollten darauf achten, dass die Portionen nicht zu groß sind. Eine Ausnahme gibt es bei Gemüse und Salat. Hier können die Portionen ruhig größer ausfallen.



Diabetiker leiden häufig am metabolischen Syndrom

2015 waren Herz-Kreislauferkrankungen in Deutschland mit über 39 % aller Todesfälle die Todesursache Nummer 1. Meist liegt den Erkrankungen eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose) zu Grunde, die zu Herzinfarkten und Hirnschlägen führt. Ursachen für die Entstehung von Arteriosklerose gibt es viele: erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte durch eine falsche, insbesondere zu fettreiche Ernährung mit vielen tierischen Lebensmitteln, Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Stress. Auch Alter, Geschlecht und genetische Faktoren spielen eine Rolle.

Das Metabolische Syndrom

Jeder einzelne dieser Faktoren ist für Herz und Kreislauf ungesund und erhöht das Risiko einer Erkrankung. Ein gut funktionierender Stoffwechsel wird zwar mit kleineren Störungen fertig. Wenn er aber mit den „Reparaturarbeiten“ nicht nachkommt, wird es gefährlich. Besonders bedrohlich für das Herz sind dabei

- ✓ Hohe Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyzeride)
- ✓ Hoher Blutdruck
- ✓ Übergewicht
- ✓ Diabetes mellitus Typ 2

Diese vier Stoffwechselstörungen bzw. Erkrankungen bilden das Metabolische Syndrom. In der Folge verursachen sie Arteriosklerose und Gefäßschäden. Dies

wiederum begünstigt Durchblutungsstörungen und verursacht Schlaganfälle und Herzinfarkt. Daher wird das Metabolische Syndrom auch das „tödliche Quartett“ genannt. Diabetiker vom Typ 2 tragen ein besonders hohes Risiko, an diesem Teufelskreis von Krankheiten zu erkranken. Denn eine Krankheit begünstigt oft die andere.

Mit gesunder Ernährung können Diabetiker dagegen vorgehen. Die Reduzierung des Übergewichts auf das Normalgewicht führt oftmals schon zur Verbesserung des Diabetes. Wird der Fettverbrauch reduziert und gleichzeitig hochwertige pflanzliche Öle verwendet, verbessern sich auch Blutfettwerte. In Verbindung mit mehr Bewegung und Sport, der in jeder Altersgruppe betrieben werden kann, normalisiert sich auch der Blutdruck und das „tödliche Quartett“ kann besiegt werden.

Sowohl vorbeugend als auch zur Verbesserung der Symptomatik wird daher eine Verminderung der Fleisch- und Fettzufuhr empfohlen. Dadurch reduziert sich auch die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Das lässt sich leicht mit mediterraner Kost erreichen. Durch die vielen frischen Zutaten ist diese zudem von Natur aus vitalstoffreich. Die Vitamine C und E beispielsweise wirken sich positiv auf die Gefäßfunktion aus. Magnesium und Kalium sind für die Herzkontraktion wichtig, Ballaststoffe erhöhen das „gute“ und senken das „schlechte“ Cholesterin. Einfach und mehrfach ungesättigte Fett-

säuren halten die Arterien jung und sind für Herz und Kreislauf wichtig. Den in Meeresfischen vorkommenden Omega-3-Fettsäuren wird ebenfalls eine positive Wirkung auf unser Herz-Kreislaufsystem bestätigt. Mit viel frischem Obst, Gemüse, Kräutern, Fisch und Olivenöl ist die mediterrane Kost ideal, um Herz und Kreislauf zu schützen.

Urlaubskost ist gut fürs Herz

Herzforscher und Ernährungswissenschaftler empfehlen uns daher eine Kost, wie wir sie aus dem Urlaub in südlichen Ländern kennen: Weniger Fleisch, dafür mehr Meeresfische und viel Obst und Gemüse. Wichtig sind vor allem frische Zutaten in Verbindung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen. Besonders geeignet sind Olivenöl auch Lein-, Walnuss-, Raps- und Avocadoöl. Weniger gut sind Palm- und Kokosöl und deren Fette.

So können wir uns schützen:

Wer Herz und Kreislauf Gutes tun will, sollte sich auf zwei Dinge konzentrieren: Regelmäßige körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung. Dazu gehört auch das tägliche Gläschen Rotwein. Die in dem leckeren Rebsaft enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, vor allem Polyphenole, besitzen starke antioxidative Eigenschaften. In Maßen genossen, soll Rotwein daher Herz und Gefäße schützen.

Sparsam mit Fett umgehen!

Beim Essen sollten Diabetiker nicht nur auf die Kohlenhydrate, sondern auch auf die Fette achten. Im Falle von Übergewicht muss man grundsätzlich damit sparen, denn Fette und Öle sind die Hauptkalorien-träger unserer Nahrung. Darauf verzichten können wir nicht. Fette und Öle enthalten sogenannte „essentielle“ Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann – wir müssen sie mit der Nahrung zu uns nehmen. Dazu zählen die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren kommen in fettreichen Kaltwasserfischen wie z. B. Lachs, Hering, Sardine, in Nüssen und Samen sowie in Lein-, Walnuss-, Raps- und Hanf-öl besonders reichlich vor.

Omega-6-Fettsäuren sind in Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- und Sojaöl wie auch in fettreichen tierischen Lebensmitteln enthalten, beispielsweise in Eiern, Fleisch, Wurst, Schweineschmalz und Käse.

Für die gesunde Ernährung ist auch die einfach ungesättigte Ölsäure wichtig. Sie schützt Herz und Kreislauf und ist besonders reichlich in Olivenöl enthalten.

Die optimale Fett-Zusammensetzung

Die aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft für ein intaktes Herz-Kreislauf-System gelten auch für Diabetiker. Sie besagen: Möglichst *wenig gesättigte*,

dafür *viel einfach ungesättigte* und ein *wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren* mit einem Omega-6- zu Omega-3-Fettsäure-Verhältnis von höchstens 5:1. Das klingt sehr kompliziert, ist aber leicht zu erreichen, wenn tierische Fette reduziert und hauptsächlich pflanzliche Öle verwendet werden.

Reich an Ölsäure, der wichtigsten einfach ungesättigten Fettsäure, sind Olivenöl und Avocadoöl. Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind hingegen fettreiche Seefische, Nüsse, Mandeln und Ölsamen sowie Lein-, Walnuss- und Rapsöl.

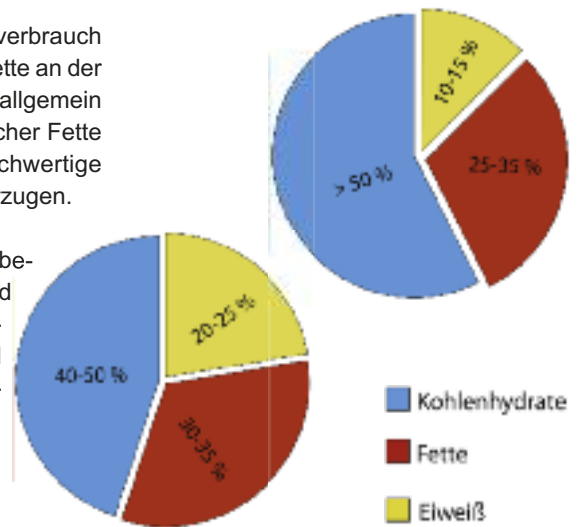
Die Bausteine unserer Ernährung

Unser Körper braucht Energie. Unsere wichtigsten Energielieferanten sind die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Gesunde Erwachsene sollten 10-15 % der täglichen Kalorienaufnahme über Eiweiß zu decken, 25-35 % über Fett und mindestens 50 % über Kohlenhydrate.

Diese Empfehlung gilt auch für Diabetiker. Allerdings müssen sie verstärkt auf die Qualität der Ernährung achten: die Kohlenhydrate sollten möglichst komplex sein und reichlich Ballaststoffe enthalten. Das gelingt mit Vollkornprodukten. Der Zuckeranteil darf maximal 10 % betragen,

weniger ist günstiger. Der Fettverbrauch und damit auch der Anteil der Fette an der täglichen Kalorienzufuhr sollte allgemein gesenkt werden. Anstelle tierischer Fette (Ausnahme Fischöl) sind hochwertige Pflanzenfette und -öle zu bevorzugen.

Bei Übergewichtigen (auch Diabetikern), die abnehmen wollen und daher die Kalorienzufuhr verringern, verschiebt sich der Anteil der Nährstoffe an der Kalorienaufnahme.



Eiweiß – Quelle des Lebens

Eiweiß besteht aus einzelnen Bausteinen, den Aminosäuren. Davon sind für den Erwachsenen 8 und für das Kind sogar 10 essentiell, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Wir müssen sie mit der Nahrung zuführen. Diese Eiweißbausteine erfüllen in unserem Körper völlig unterschiedliche Aufgaben.

Die Eiweißbedarf-Deckung kann durch pflanzliche oder tierische Nahrungsmittel geschehen. Ein Gramm Eiweiß liefert 4,1 kcal. Durch eine Eiweißunterversorgung kommt es zu Mangelerscheinungen. In der modernen Ernährung gibt es jedoch eher eine Überversorgung. Dies kann zur Belastung des Organismus, zur Übersäuerung des Körpers und letztlich zu typischen Zivilisationskrankheiten wie z. B. Gicht führen.



Kohlenhydrate für mehr Power

Kohlenhydrate kommen überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie bilden unsere Hauptenergiequelle und sind die Garanten für körperliche und geistige Leistungen. Im Gegensatz zu Fetten können wir Kohlenhydrate nur begrenzt speichern.

Kohlenhydrate werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe umfasst niedermolekulare Formen, die leicht löslich sind. Sie werden als Mono- oder Disaccharide (Einfachzucker wie z. B. Traubenzucker, auch Glucose genannt, und Zweifachzucker wie z. B. Haushaltszucker) bezeichnet. Die zweite Gruppe besteht aus hochmolekularen Kohlenhydraten, auch Polysaccharide oder Mehrfachzucker genannt. Dazu gehören Stärke und Ballaststoffe. In unserem Verdauungstrakt werden die Mehrfachzucker in ihre Einzelbausteine (meist Glucose) zerlegt. Von dort können sie in den Blutkreislauf aufgenommen und zur Energiegewinnung herangezogen werden.

Bei der Wahl der Kohlenhydrate kommt es vor allem auf deren Qualität an. So gibt es vollwertige und „leere“ Kohlenhydrate. Nur die ersteren enthalten neben der



darin enthaltenen Energie auch lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe sowie sättigende und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Sie „fließen langsam ins Blut“ und halten unseren Blutzucker länger konstant und sind daher für Diabetiker besonders wichtig. Zu den hochwertigen Kohlenhydratlieferanten zählen Vollkornprodukte, Kartoffeln, Obst und Gemüse. Einfach- und Zweifachzucker werden dagegen als „leere“ Kohlenhydrate bezeichnet, weil sie lediglich Energie liefern. Sie „schießen ins Blut“ und lassen den Blutzuckerspiegel dadurch schnell und stark ansteigen. Für Diabetiker sind sie äußerst ungünstig.

Kohlenhydrate enthalten wie Eiweiß pro Gramm 4,1 kcal. Die zu den Kohlenhydraten zählenden Ballaststoffe enthalten dagegen fast keine Energie.

Fett macht nicht nur fett!

Fette (Lipide) bestehen aus dem sogenannten Glycerin und den Fettsäuren. Die Fettsäuren sind Grundbausteine unserer Zellen, ohne die unser Organismus nicht lebensfähig wäre. Besonders wichtig ist Fett für die Vitalstoffversorgung.

Wir unterscheiden zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Geht es um die Zusammensetzung dieser Fette müssen wir auf **gesättigte und ungesättigte Fettsäuren** achten. Ungesättigte Fettsäuren beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv, beugen Gefäßschäden vor und mindern somit das Herzinfarktrisiko. Sie treten vor allem in Pflanzenölen, Nüssen oder Fischöl auf. Den gesättigten Fettsäuren wird die entgegengesetzte Wirkung nachgesagt. Sie sind außerdem meist mit fettähnlichen Substanzen wie Cholesterin vergesellschaftet, das bei hoher Aufnahme die bereits erwähnten Gesund-



heitsschäden mit verursachen kann. Sie sind überwiegend in tierischen Produkten wie Fleisch, Käse oder Butter enthalten. Unser Körper kann gesättigte Fettsäuren selbst herstellen. Ungesättigte müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie werden daher auch essentielle Fettsäuren genannt.

Da sie reich an gesunden, ungesättigten Fettsäuren sind, sollten wir pflanzliche Fette bevorzugen. Wir finden sie in Nüssen, Ölsamen und Pflanzenölen.

Mit 9,3 kcal pro Gramm enthält Fett mehr als die doppelte Menge an Energie wie Eiweiß oder Kohlenhydrate.

Öl – auf die Qualität kommt es an

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind kaltgepresste, native Öle zu bevorzugen. Diese werden keiner chemischen Verarbeitung unterzogen und sehr schonend gepresst. Dadurch bleiben zusätzlich zum hohen Gehalt an natürlich vorkommenden Vitaminen (v. a. Vitamin E) eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen erhalten. Ob ein Öl kaltgepresst und nativ ist, steht auf der Verpackung.

Und zum Braten?

In der mediterranen Küche wird zum Andünsten von Gemüse häufig kaltgepresstes Olivenöl verwendet. Besser nimmt man jedoch Öle, die hohe Temperaturen, wie sie beim Kochen und Braten auftreten, vertragen. Besonders geeignet sind hierfür Avocadoöl, raffiniertes Olivenöl und Rapsöl.

Ballaststoffe halten den Darm gesund

Die Ballaststoffe werden auch Faserstoffe, Rohfasern oder unverdauliche bzw. nicht verwertbare Kohlenhydrate genannt. Sie befinden sich hauptsächlich in den pflanzlichen Zellwänden.

Lösliche und unlösliche Ballaststoffe

Man unterscheidet zwischen unlöslichen und löslichen Ballaststoffen, d. h. zwischen Quell- und Füllstoffen.

Die unlöslichen Ballaststoffe können dank des hohen Quellvermögens ihr Volumen vergrößern. Sie binden Flüssigkeit und füllen Magen und Darm. Sie bewirken dadurch eine bessere Sättigung und normalisieren die Verdauung. Auch begünstigen

sie das Wachstumsmilieu wichtiger Darmbakterien und helfen, den Körper von Schadstoffen zu befreien.

Die löslichen Ballaststoffe binden Gallensäuren (die zu 80 % aus Cholesterin bestehen) sowie andere Stoffwechselprodukte und sorgen für deren Ausscheidung. Auf diese Weise gelangt weniger Cholesterin ins Blut und der Cholesterinspiegel sinkt. Generell wirken sich Ballaststoffe bei vielen Krankheiten mit ernährungsbedingter Ursache günstig aus.



Doppelt wichtig für Diabetiker

Für Diabetiker sind Ballaststoffe, an denen die mediterrane Kost reich ist, besonders wichtig: bei gleicher Kohlenhydratzufuhr bewirken Mahlzeiten mit einem höheren Ballaststoffgehalt einen geringeren Anstieg des Blutzuckers. Dadurch wird eine geringere Insulinmenge benötigt, als bei ballaststoffärmeren Mahlzeiten. Eine ballaststoffreiche Ernährung bringt auch eine länger anhaltende Sättigung und enthält in der Regel weniger Kalorien, was gerade für Übergewichtige eine gute Nachricht ist.

Reich an Ballaststoffen sind ausschließlich pflanzliche Erzeugnisse, vor allem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Sprossen und Obst. Besonders günstig sind Leinsamen, Weizen- und Haferkleie sowie Weizenkeime. Diese Produkte kann man vielen Speisen und Getränken zur Ballaststoffanreicherung zusetzen.

Vitamine und Mineralstoffe – Winzlinge mit Riesenpower

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige Nahrungsbestandteile. Sie liefern keine Energie, sind aber für viele Stoffwechselprozesse sowie für gesundes Wachsen und Gedeihen unentbehrlich – selbst wenn wir sie meist nur in winzigen Mengen brauchen.

Vitamine

Vitamine müssen wir über die Nahrung zu uns nehmen, da wir sie nicht selbst bilden können. Lediglich Vitamin D₃ und Niacin können wir unter bestimmten Voraussetzungen selbst synthetisieren.

Um die Versorgung mit allen Vitaminen zu gewährleisten ist eine abwechslungsreiche, frischebetonte Ernährung notwendig. Die mediterrane Kost enthält reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Mandeln und Getreideprodukte sowie Olivenöl als wichtigste Fettquelle. Sie beinhaltet auch Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Milch und Käse. Somit ist die mediterrane Kost ein Garant für die ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Vitaminen.

Wichtige Vitamine für Diabetiker

Vitamin D: Vitamin D ist nicht nur für die Knochen wichtig. Die Insulinsensitivität, die bei Typ-2-Diabetikern verringert ist, kann möglicherweise durch Vitamin D verbessert werden. Im Alter nimmt die Bildung von Vitamin D in der Haut ab, auf eine ausreichende Aufnahme ist deshalb zu achten.

Eine bestehende Diabetes-Erkrankung geht oft einher mit Übergewicht, fortgeschrittenem Alter und der Einnahme von Medikamenten. Diese Faktoren können den Homocysteinspiegel im Blut erhöhen und zu einer Schädigung der Blutgefäße und somit zur Entstehung einer Athero-

sklerose führen. Die sogenannte Hyperhomocysteinämie entsteht meist durch Mangel an Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂. Eine ausreichende Versorgung mit diesen Vitaminen ist daher wichtig.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Substanzen, die verschiedene Funktionen in unserem Organismus erfüllen. Sie kommen im Körper in deutlich unterschiedlichen Mengen vor und werden deshalb in **Mengenelemente** und **Spurenelemente** eingeteilt.

Die bedeutendsten Mengenelemente sind Calcium, Phosphor, Natrium, Kalium und Magnesium. Als Spurenelemente sind Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Jod, Fluor, Selen, Chrom, Kobalt und Molybdän von großer Bedeutung. Bei Arsen, Bor, Nickel, Rubidium, Silizium, Vanadium

und Zinn ist entweder die genaue Wirkungsweise oder aber der genaue Bedarf noch nicht gänzlich geklärt.

Ähnlich wie die Vitamine sind Mineralstoffe für uns lebensnotwendig. Sie sind an nahezu jeder Stoffwechselfunktion in unserem Körper beteiligt. Ohne sie hätten wir eine schneeweiße Haut, es gäbe keine Verdauung, keinen Verstand. Mineralstoffe schützen uns vor vielen Krankheiten, sogar vor Krebs und machen uns erst leistungsfähig.

Mit mediterraner Kost kann der Mineralstoffbedarf leicht gedeckt werden

Tagtäglich verlieren wir Mineralstoffe über Schweiß, Blut, Stuhl und Urin. Diese Verluste müssen regelmäßig ersetzt werden, sonst kommt es sehr schnell zu Mangelerscheinungen. Das geht nur über die Nahrung, denn wir können Mineralstoffe nicht selbst herstellen.

Hauptquelle für die Mineralstoff-Versorgung sind pflanzliche Produkte. Pflanzen nehmen Mineralstoffe über die Wurzeln aus dem Boden auf, integrieren sie in ihren Stoffwechsel oder speichern sie in ihren Blättern ab. Der Großteil der Mengen- und Spurenelemente wird aber in die Schalen der Pflanzenfrüchte eingebaut. Deshalb sind die äußeren Schichten von Obst, Gemüse und Getreide besonders mineralstoffreich. Über die Nahrungskette werden Mineralstoffe auch von Tieren aufgenommen.

Einige Mineralstoffe kommen aufgrund typischer Stoffwechselvorgänge vermehrt in tierischen Lebensmitteln vor und werden von unserem Körper aus diesen Quellen leichter resorbiert. Hierzu zählen das blutbildende Eisen, das wir in Muskelfleisch und Leber finden sowie das knochenbildende Calcium. Es ist vornehmlich in Milch und Käse enthalten.

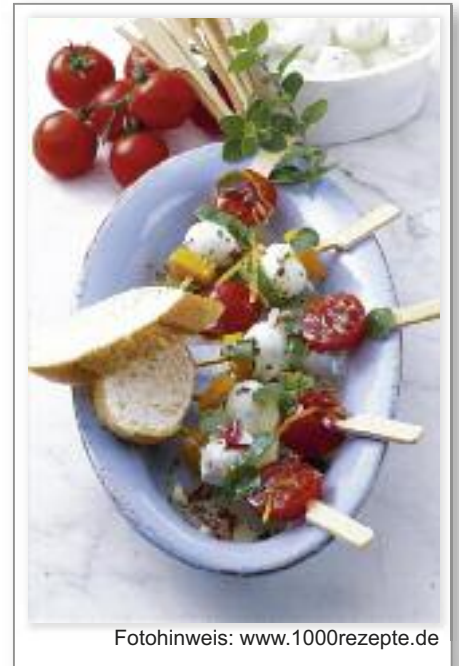


Basilikum-Mozzarella-Spießchen in würziger Marinade

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ✎ 150 g Mozzarella-Kügelchen | ✎ 2 Knoblauchzehen |
| ✎ einige Zweige Basilikum | ✎ 1 unbehandelte Zitrone |
| ✎ 8 Cherrytomaten | ✎ 1 EL fein geschnittene Petersilie |
| ✎ 1/4 gelbe Paprikaschote | ✎ 1 TL Oreganoblättchen |
| ✎ 1/4 Salatgurke | ✎ 100 ml Olivenöl |
| ✎ 16 Holzspießchen | ✎ Salz |
| ✎ 1 kleine rote Zwiebel | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 kleine mittelscharfe Peperoni | |

Mozzarella abtropfen lassen, Basilikum fein wiegen und die Kügelchen darin wälzen. Die Tomaten waschen und quer halbieren. Die Paprikaschote in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Salatgurke in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, vierteln. Die Käsekügelchen mit Tomatenhälften, Paprikawürfeln und Gurkenscheiben abwechselnd auf die Spieße stecken. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Peperoni längs aufschneiden, Kerne entfernen und fein hacken. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen. Knoblauch, Zitronenzesten, Petersilie, Oregano und Olivenöl in einer flachen Form mischen. Die Spieße leicht salzen und pfeffern, in die Marinade legen und darin wenden. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde marinieren. Gut abgetropft mit Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta servieren.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

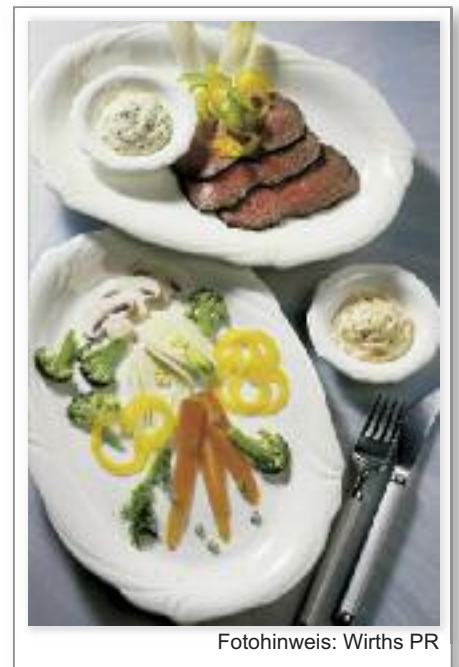
Pro Person: 146 kcal (611 kJ), 7,1 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 1,8 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

Gemüse-Antipasti mit Dips

(für 4 Personen)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ✎ 150 g Brokkoliröschen | ✎ 150 g Roastbeef |
| ✎ 1 Fenchelknolle | ✎ 1 Knoblauchzehe |
| ✎ 1 gelbe Paprikaschote | ✎ 200 g Saure Sahne |
| ✎ 1 grüne Paprikaschote | ✎ 200 g Joghurt |
| ✎ 2 Möhren | ✎ Pfeffer |
| ✎ 50 g Champignons | ✎ Salz |
| ✎ 1 Frühlingszwiebel | ✎ 2 EL Mixed Pickles |
| ✎ Saft einer Zitrone | ✎ 1 EL Tomatenmark |
| ✎ 2 EL Olivenöl | ✎ Paprika |
| ✎ 1 Chicorée-Staude | ✎ 2 EL gehackte Kräuter |

Brokkoliröschen putzen und waschen. Danach in heißem Wasser blanchieren und in Scheiben schneiden. Den Fenchel, die Paprikaschoten, die Möhren und die Champignons putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Chicoréeblätter von der Staude lösen und waschen. Das Roastbeef mit dem Chicorée und dem marinierten Gemüse anrichten. Die Knoblauchzehe abziehen und auspressen, mit Saure Sahne und Joghurt verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen. Den Dip in zwei Portionen teilen, einen Teil mit fein gehackten Mixed Pickles und Tomatenmark verrühren, mit Paprikapulver pikant abschmecken, den zweiten Dip mit den Kräutern verrühren.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 247 kcal (1033 kJ), 16,8 g Eiweiß, 12,1 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate (1,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Antipasti mit Räucherkäse

(für 4 Personen)

- ✎ 1/2 Honigmelone
- ✎ 1 Orange
- ✎ 200 g Räucherkäse in Scheiben geschnitten
- ✎ 100 g Parmaschinken, hauchdünn geschnitten
- ✎ Limonenschale zum Garnieren

Die Orange schälen und filetieren. Die Kerne der halben Honigmelone entfernen, die Melone in acht dünne Scheiben schneiden und die Schale entfernen. Den Räucherkäse und den Parmaschinken mit den Melonenspalten und den Orangenfilets auf vier Tellern anrichten. Die geraspelte Limonenschale wird als Verzierung darüber gegeben.

Pro Person: 327 kcal (1369 kJ), 15,5 g Eiweiß, 20,4 g Fett, 20,5 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Antipasti mit Olivenöl und Mozzarella

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ✎ 2 rote Paprikaschoten | ✎ 100 g Cocktailtomaten |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ Salz |
| ✎ 200 g Zucchini | ✎ schwarzer Pfeffer |
| ✎ 200 g Aubergine | ✎ Basilikum |
| ✎ 2 Fenchelknollen | ✎ Rosmarin |
| ✎ 100 g kleine Champignons | ✎ 125 ml Olivenöl |
| ✎ 250 g Mozzarella, leicht | |

Das Gemüse waschen, trocken tupfen, die Champignons putzen. Die Paprikaschoten bei 250° C in das Backrohr legen, bis sich die Haut lösen lässt. Die enthäuteten Schoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und je nach Größe der Schoten die Hälften teilen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Pilze und Knoblauch darin 3-4 Minuten anbraten. Aus dem restlichen Öl mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin eine Marinade zubereiten und das Gemüse darin einlegen. Fest verschlossen zwei Tage ziehen lassen. Zum Servieren das eingelegte Gemüse gut abtropfen lassen, mit Mozzarellascheiben, halbierten Cocktailtomaten und Basilikumblättchen anrichten. Dazu schmeckt Vollkorn-Ciabatta.

Pro Person: 270 kcal (1130 kJ), 17,9 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Warenkunde Paprika

Unter den Gemüsesorten enthält Paprika das meiste Vitamin C. Der Reifegrad bestimmt die Höhe des Gehalts. So besitzen die grünen, unreif geernteten Früchte weniger als die roten, ausgereiften Früchte. Paprikaschoten sollten beim Kauf fest, mit glänzender Haut und ohne Runzeln sein. Mittlerweile gibt es im Handel auch orangefarbene, weiße oder gelbe Früchte. Sie lassen sich am besten bei einer Temperatur von 8-10 °C lagern. So bleiben sie etwa 1 Woche lang haltbar. Paprika kann roh, in Kombination mit anderem Gemüse verzehrt oder geschmort, gekocht oder gefüllt werden. 100 g Paprika enthalten: 19 kcal (79 kJ), 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 2,9 g Kohlenhydrate, 3,6 g Ballaststoffe, ca. 120 mg Vitamin C

Antipasti Italiana

(für 4 Personen)

für den Salat:

- ✎ 1 gelbe Paprikaschote
- ✎ 1 grüne Paprikaschote
- ✎ 1 orange Paprikaschote
- ✎ 1 rote Paprikaschote
- ✎ 2 frische Knoblauchzehen
- ✎ 1 rote Peperoni
- ✎ 1 TL Rosmarinnadeln
- ✎ 2 EL Weinessig
- ✎ weißer Pfeffer aus der Mühle
- ✎ Salz
- ✎ 125 ml natives Olivenöl extra

für den Vorspeisenteller:

- ✎ 100 g hauchdünn geschnittener Parmaschinken
- ✎ 100 g Salami
- ✎ 2 Fleischtomaten (350 g)
- ✎ 250 g Mozzarella
- ✎ grüne Oliven
- ✎ schwarze Oliven
- ✎ frisches Basilikum
- ✎ schwarzer Pfeffer
- ✎ Olivenöl

Für den Salat die Paprikaschoten so lange in das Backrohr (250 °C) legen, bis sich die Haut lösen lässt. Die enthäuteten Schoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und je nach Größe der Schoten die Hälften teilen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Peperoni in feine Scheiben schneiden, dabei die scharfen Kerne entfernen. Beides mit den restlichen Zutaten vermischen und über die Paprikaschoten geben. Die Paprikaschoten mit der Marinade vermischen. Fest verschlossen zwei Tage ziehen lassen. Für den Vorspeisenteller Fleischtomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Parmaschinken zusammen mit den Salami-, Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem Teller anrichten. Mit grünen und schwarzen Oliven und kleinen Basilikumblättchen garnieren. Tomaten und Mozzarella mit Olivenöl beträufeln. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu empfehlen wir den Salat und frisches Vollkornbrot.

Pro Person: 653 kcal (2.732 kJ), 26,2 g Eiweiß, 56,1 g Fett, 8,5 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Antipasti mit marinierten Mozzarella-Kügelchen

(für 4 Personen)

- ✎ 600 g Mozzarella-Kügelchen, leicht
- ✎ 5 rote Chilischoten
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 2 Zweige Rosmarin
- ✎ 1/2 TL rote & schwarze Pfefferkörner
- ✎ Olivenöl
- ✎ 100 g grüne Oliven
- ✎ 100 g schwarze Oliven
- ✎ 100 g getrocknete Tomaten in Öl, klein geschnitten
- ✎ 200 g Vollkorn-Ciabatta

Die Mozzarella-Kügelchen abtropfen lassen und in zwei entsprechend große wiederverschließbare Gläser füllen. 2 Chilis vom Stielansatz befreien und quer in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Die Chiliringe sowie die restlichen Schoten in eines der Gläser geben. Knoblauch schälen, grob hacken, mit den Rosmarinzweigen und den Pfefferkörnern in das zweite Glas geben. Beide Gläser mit Olivenöl auffüllen und einige Stunden durchziehen lassen. Die marinierten Mozzarella-Kügelchen, die Oliven und die Tomaten abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt frisches Vollkorn-Ciabatta.

Pro Person: 592 kcal (2478 kJ), 32,4 g Eiweiß, 35,0 Fett, 36,2 g Kohlenhydrate (3,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Bruschetta all'abruzzese

(für 4 Personen)

Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch

- ✎ 4 mittelgroße Scheiben Vollkornbrot
- ✎ 3 reife Tomaten
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ einige Basilikumblättchen
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ schwarzer Pfeffer

Die Bratscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten häuten, entkernen und zerdrücken. Die Knoblauchzehen abziehen, eine Zehe in dünne Scheiben, die Basilikumblättchen in dünne Streifen schneiden. Die gerösteten Bratscheiben mit der zweiten Knoblauchzehe kräftig einreiben, mit Öl beträufeln und mit Tomaten und Knoblauch belegen. Die Brote mit Salz, Pfeffer und Basilikum pikant würzen und vor dem Servieren nochmals 2 Minuten im Ofen erwärmen.

Pro Person: 181 kcal (758 kJ), 3,0 g Eiweiß, 10,5 g Fett, 18,8 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Bruschetta mit Tomaten und Oliven

- ✎ 4 mittelgroße Scheiben Vollkornbrot
- ✎ 3 reife Tomaten
- ✎ 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ schwarzer Pfeffer
- ✎ Basilikum

Die Bratscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten häuten, entkernen und zerdrücken. Die Oliven vierteln. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben, die Basilikumblättchen in dünne Streifen schneiden. Die Bratscheiben mit Öl beträufeln, mit Tomaten, Oliven und Knoblauch belegen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum pikant würzen und vor dem Servieren nochmals 2 Minuten im Ofen erwärmen.

Pro Person: 223 kcal (933 kJ), 3,2 g Eiweiß, 15,0 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate (1,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

so schmeckt der Sommer

Bruschetta méditerranée

(für 4 Personen)

Bruschetta mit Tomaten, Speck und Paprika

- ✎ 1/2 grüne Paprikaschote
- ✎ 8 Scheiben Vollkorn-Ciabatta
- ✎ 2 Tomaten
- ✎ 50 g magerer durchwachsener Speck
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ schwarzer Pfeffer
- ✎ Rosmarin

Die Paprikaschote so lange in das Backrohr (220 °C) legen, bis sich die Haut lösen lässt. Die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Den durchwachsenen Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne kurz andünsten. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die gegrillten Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln, mit Paprika, Tomaten, Knoblauch und Speck belegen. Die Brote gut salzen und pfeffern, mit Rosmarinnadeln würzen und nochmals 2-3 Minuten im Ofen erwärmen. Sofort servieren.

Pro Person: 219 kcal (917 kJ), 5,1 g Eiweiß, 13,8 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Bruschetta mit mediterranem Gemüse

- ✎ 4 Scheiben Vollkornbrot
- ✎ 2 Tomaten
- ✎ 1/2 kleine Zucchini
- ✎ 1/2 gelbe Paprikaschote
- ✎ 1 Schalotte
- ✎ 50 g schwarze Oliven
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer
- ✎ Parmesan

Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Zucchini und Paprika würfeln, Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Das Gemüse in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die gerösteten Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl beträufeln, das Gemüse darauf verteilen und die Brote bei 200 °C ca. 3-4 Minuten überbacken. Etwas Parmesan über die Brote hobeln und sofort servieren.

Pro Person: 254 kcal (1063 kJ), 4,5 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 23,0 g Kohlenhydrate (1,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

*frisch, saftig, knusprig – die ideale
Sommer-Vorspeise!*

Bruschetta picante

(für 4 Personen)

Bruschetta diavolo

- ✎ 2 Vollkorn-Baguettebrötchen
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ 1 Tomate
- ✎ 75 g gebratene Paprika (eingelegt, aus dem Glas)
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 1 kleine Zwiebel
- ✎ 2 rote Chilischoten
- ✎ 1 EL Balsamico Essig
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer
- ✎ 1 Frühlingszwiebel

Baguettebrötchen halbieren, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 2-3 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomate enthäuten, entkernen und fein würfeln, die eingelegte Paprika abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die Zwiebel fein hacken. Die Chilischoten in feine Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Alles mit 3 EL Olivenöl und Balsamico Essig mischen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, auf die Brote verteilen und diese vor dem Servieren nochmals kurz im Ofen erwärmen.



Fotohinweis: Wirths PR

mal teuflisch scharf, mal salzig

Pro Person: 205 kcal (858 kJ), 3,8 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 23,6 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Bruschetta mit Sardellen, Tomaten und Knoblauch

- ✎ 2 Vollkorn-Baguettebrötchen
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ 2 Tomaten
- ✎ 1 Schalotte
- ✎ 1/2 Knoblauchzehe
- ✎ 4 Sardellenfilets
- ✎ einige Blättchen Basilikum
- ✎ 1 EL Balsamico Essig
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer

Baguettebrötchen halbieren, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 2-3 Minuten auf beiden Seiten rösten. Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Sardellenfilets mit kaltem Wasser abbrausen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Basilikum in feine Streifen schneiden. Alles mit 3 EL Olivenöl und Balsamico Essig mischen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum kräftig abschmecken. Die Masse auf die gerösteten Brötchen verteilen und nochmals 2-3 Minuten im Ofen erhitzen. Sofort servieren.

Pro Person: 218 kcal (912 kJ), 5,4 g Eiweiß, 11,4 g Fett, 23,1 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Bruschetta rusticale

(für 4 Personen)

Bruschetta mit Feta

- ✎ 1 Pita-Brot (ca. 125 g)
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 100 g Feta
- ✎ 40 g schwarze Oliven ohne Stein
- ✎ 1/2 rote Paprikaschote
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ 3-4 Zweige Basilikum

Pitabrot in Scheiben schneiden und diese im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 1-2 Minuten rösten. Die Knoblauchzehe abziehen, die Brote damit einreiben und mit 2 EL Öl beträufeln. Feta fein zerbröseln, Oliven vierteln, die Paprikaschote von den weißen Trennwänden und dem Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Feta mit Oliven und Paprika mischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikumblättchen kräftig abschmecken. Die Masse auf die Brotscheiben verteilen und sofort servieren.

Pro Person: 226 kcal (946 kJ), 7,3 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

herzhafter Feta & würzige Kräuter

Bruschetta mit Kräutern

- ✎ 1 Vollkorn-Ciabatta (250 g)
- ✎ 5 EL Olivenöl
- ✎ 1 Schalotte
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ 1 Bund gemischte Kräuter (Thymian, Majoran, Basilikum, Petersilie)
- ✎ 50 g geriebener Hartkäse
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer

Ciabatta längs halbieren, die Hälften nochmals teilen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 2-3 Minuten rösten. Schalotte und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Die Kräuter kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, fein hacken. Alles mit dem restlichen Öl und dem geriebenen Käse mischen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, auf die Brote geben und diese bei 200 °C 4-5 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Pro Person: 341 kcal (1427 kJ), 5,0 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 33,5 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Warenkunde: natives Olivenöl extra

Dieses Olivenöl ist das qualitativ hochwertigste und stammt nur aus der ersten Pressung. Charakteristisch sind die olivgrüne Farbe, der fruchtige Geschmack und die vorteilhafte Fettsäurezusammensetzung. Olivenöl wird ein cholesterinsenkender und Herz-Kreislauf-System schützender Effekt nachgesagt. Natives Olivenöl extra eignet sich besonders für Salate, Rohkost, Pasta sowie zum Dünsten von Gemüse. Mit ein paar Spritzern Olivenöl lassen sich aber auch viele weitere Speisen nach der Zubereitung geschmacklich und gesundheitlich aufwerten.

Thunfisch-Bruschetta

(für 4 Personen)

-  1 langes Vollkorn-Baguette (250 g)
-  2 Knoblauchzehen
-  2 EL Olivenöl
-  1 rote Zwiebel
-  2 EL Petersilie
-  150 g Mozzarella
-  2 Dosen Thunfisch in Olivenöl (à 160 g)
-  Salz
-  Pfeffer
-  100 g Brunnenkresse

Das Baguette quer in 12 circa 3,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese von beiden Seiten in der Pfanne kurz anrösten. Die Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Jede Baguettescheibe mit der Schnittfläche des Knoblauchs einreiben und anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Petersilie ebenfalls fein hacken, den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit der Zwiebel und der gehackten Petersilie mischen. Die Mozzarellawürfel auf die angerösteten Baguettестücke verteilen und die Thunfisch-Mischung darüber geben. Im vorgeheizten Backofen 2-3 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt. Auf Tellern anrichten und mit etwas Brunnenkresse dekorieren.

Pro Person: 416 kcal (1741 kJ), 27,4 g Eiweiß, 17,7 g Fett, 36,5 g Kohlenhydrate (3,0 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Gefüllte Avocado mit Kräuter-Dip

(für 4 Personen)

-  2 Avocados
-  150 g Krabben
-  1 Bio-Limone
-  Kresse
-  1 hart gekochtes Ei
-  1 Knoblauchzehe
-  2-3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
-  200 g Saure Sahne

Die Avocados waschen, halbieren und jeweils den Kern entfernen. Aus dem Fruchtfleisch mit Hilfe eines Melonenausstechers Kugeln formen. Die Avocadokugeln mit den gewaschenen Krabben in die Avocadohälften füllen. Sofort mit dem Saft einer halben Limone beträufeln. Die restliche Hälfte der Limone und das hart gekochte Ei in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, durch die Presse drücken und mit Kräutern und Saure Sahne verrühren. Die Avocadohälften mit Kresse, Limonen- und Eischeiben garnieren und einen Klecks Kräuter-Dip dazu geben.

Pro Person: 357 kcal (1494 kJ), 15,4 g Eiweiß, 31,0 g Fett, 3,8 g Kohlenhydrate (0,3 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Tsatsiki

(für 4 Personen)

- ✎ 1 Salatgurke
- ✎ 2 kleine Zwiebeln
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ 1/2 Bund Dill
- ✎ 200 g Magerquark
- ✎ 200 g Saure Sahne
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ Saft 1/2 Zitrone
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer
- ✎ 250 g Vollkorn-Baguette

Salatgurke gut waschen. Einige dünne Gurkenscheiben zum Anrichten abschneiden und eine Schale damit auslegen. Die restliche Gurke fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, den Dill fein waschen. Alles mit Quark, Saure Sahne, Olivenöl und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Baguette servieren.

Pro Person: 322 kcal (1347 kJ), 14,9 g Eiweiß, 10,5 g Fett, 40,9 g Kohlenhydrate (3,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Tsatsiki mit Schafskäse und Oliven

(für 4 Personen)

- ✎ 1 Salatgurke
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ 2 EL fein gehackter Dill
- ✎ 2 EL fein gehackte Minze
- ✎ 200 g Schafskäse
- ✎ 400 g Sahnejoghurt
- ✎ 5 EL natives Olivenöl extra
- ✎ Pfeffer
- ✎ Salz
- ✎ 1 Glas schwarze Oliven
- ✎ 250 g Fladenbrot (am besten Vollkorn)

Die Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und fein waschen. Den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Die geraspelte Gurke unterheben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Dazu schwarze Oliven und Fladenbrot reichen.

Pro Person: 622 kcal (2602 kJ), 17,4 g Eiweiß, 45,9 g Fett, 34,9 g Kohlenhydrate (2,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Zweierlei Kräuterpesto

(für 4 Personen)

Pikantes Kräuter-Pesto

(ergibt ca. 285 g Pesto)

- ✎ 1/2 Bund Petersilie
- ✎ 1/2 Bund Basilikum
- ✎ 1/2 Knoblauchzehe
- ✎ 75 g Hartkäse (z. B. Grana Padano)
- ✎ 30 g Sonnenblumenkerne
- ✎ 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- ✎ 2 kleine rote Chilischoten
- ✎ 100 ml kalt gepresstes Öl
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer



Fotohinweis: Wirths PR

pikant mit Chili, mild mit Kräutern

Kräuter kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen. Den Käse fein reiben. Sonnenblumenkerne, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Chilischoten, Kräuter und Käse mit dem Öl im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In ein Glas gefüllt und mit etwas Öl bedeckt hält sich das frische Pesto im Kühlschrank 1-2 Wochen.

100 g enthalten: 508 kcal (2126 kJ), 12, 9 g Eiweiß, 48,7 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Mildes Kräuter-Pesto

(ergibt ca. 375 g Pesto)

- ✎ 1 Bund Schnittlauch
- ✎ 100 g Bergkäse
- ✎ 60 g Sonnenblumenkerne
- ✎ 1 TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- ✎ 1 TL Pfeffer
- ✎ 150 ml kalt gepresstes Öl
- ✎ 1 EL Weinessig
- ✎ Salz

Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen, den Käse fein reiben. Sonnenblumenkerne, Schnittlauch, Käse, Gemüsebrühe, Pfeffer, Öl und Weinessig im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit etwas Salz abschmecken. In ein Glas gefüllt und mit etwas Öl bedeckt hält sich das frische Pesto im Kühlschrank 1-2 Wochen.

100 g enthalten: 562 kcal (2353 kJ), 13,5 g Eiweiß, 55,4 g Fett, 2,2 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

Pesto mit Tomatenmark

(ergibt ca. 275 g)

- ✎ 1/2 Bund Petersilie
- ✎ 2 Basilikumzweige
- ✎ 60 g Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano)
- ✎ 40 g Sonnenblumenkerne
- ✎ 40 g Tomatenmark
- ✎ 1 EL Balsamico
- ✎ 1 kleine rote Chilischote
- ✎ 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- ✎ 100 ml Sonnenblumenöl
- ✎ Salz

Petersilie und Basilikum kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Den Käse fein reiben. Sonnenblumenkerne, Kräuter, Käse, Tomatenmark, Balsamico, Chili, Pfeffer und Öl im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Salz pikant abschmecken. In ein Glas gefüllt und mit etwas Öl bedeckt hält sich das frische Pesto im Kühlschrank 1-2 Wochen.

Mit etwas Feta schmeckt dieses leckere Pesto besonders gut auf frischem, knusprigem Vollkorn-Ciabatta.

100 g enthalten: 512 kcal (2143 kJ), 11,7 g Eiweiß, 49,7 g Fett, 4,3 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Mediterrane Kost ist gut für unsere Gesundheit

Essen Sie wie die Anwohner des Mittelmeeres, wenn Sie Diabetes mellitus und Herz- und Kreislauferkrankungen vermeiden wollen. Neben einer ballaststoffreichen Ernährung mit viel frischem Gemüse und gesundem Seefisch sind es vor allem drei Dinge, die für unsere Gesundheit wichtig sind.

Das richtige Öl für die Küche

Bei hohen Blutfett- bzw. Cholesterinwerten muss verstärkt auf die Fettzufuhr geachtet werden. Tierische Fette sollten auf ein Minimum reduziert werden, stattdessen sollte man zu hochwertigen pflanzlichen Ölen greifen. Ideal sind Olivenöl und Rapsöl. Sie enthalten Fettsäuren, die das Risiko der Arterienverkalkung deutlich senken. Somit sinkt auch die Gefahr eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Außerdem wirken sie blutdrucksenkend und entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren senken zudem Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut.

Knoblauch

Neben seinen gefäßschützenden Fähigkeiten kann die regelmäßige Einnahme von Knoblauch zu einer Senkung des Cholesterinspiegels führen. Verantwortlich dafür ist das Allicin, das jedoch auch die unerwünschte „Nebenwirkung“ hervorruft – den typischen Geruch nach dem Genuss von Knoblauch.

Viel Bewegung

Mit regelmäßiger Bewegung können Sie vielen Krankheiten gewissermaßen „weglaufen“! Denn Übergewicht begünstigt Diabetes mellitus und Herz- und Kreislauferkrankungen.

Dreierlei Pesto

(ergibt jeweils 500-550 g Pesto)

Bärlauch-Pesto

- ✎ 150 g Bärlauch
- ✎ 3 Knoblauchzehen
- ✎ 100 g Walnüsse
- ✎ 200 ml Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ 100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Olivenöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

100 g enthalten: 522 kcal (2184 kJ), 9,1 g Eiweiß, 51,8 g Fett, 4,8 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Basilikum-Sonnenblumen-Pesto

- ✎ 2 Bund Basilikum
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ 100 g Sonnenblumenkerne
- ✎ 100 g geriebenen Grana Padano
- ✎ 125 ml Sonnenblumenöl
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer

Basilikum waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter abzupfen, Knoblauchzehen abziehen. Basilikum, Sonnenblumenkerne und Knoblauch im Mixer gut zerkleinern, den Käse und das Sonnenblumenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

100 g enthalten: 436 kcal (1825 kJ), 13,4 g Eiweiß, 40,3 g Fett, 5,1 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Mildes Tomaten-Pesto

- ✎ 200 g getrocknete Tomaten
- ✎ 3 Knoblauchzehen
- ✎ 100 g Pinienkerne
- ✎ 100 g Pecorino
- ✎ 125 ml Olivenöl
- ✎ 1 TL Zucker
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, Knoblauchzehen abziehen und mit den Pinienkernen im Mixer fein zerkleinern. Den Käse reiben, mit dem Olivenöl zugeben und unter die Masse heben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g enthalten: 456 kcal (1909 kJ), 9,2 g Eiweiß, 43,0 g Fett, 8,0 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

dreimal Pesto – dreimal lecker!

Überbackene Sommersnacks

(für 4 Personen)

- | | | |
|----------------------|---------------------|----------------------|
| 🍴 175 g Mozzarella | 🍴 1 EL Kräuterpesto | 🍴 1 Frühlingszwiebel |
| 🍴 1 kleine Zucchini | 🍴 1 kleine Zwiebel | 🍴 Salz |
| 🍴 1 kleine Aubergine | 🍴 1/2 Knoblauchzehe | 🍴 Pfeffer |
| 🍴 8 kleine Tomaten | 🍴 1 kleine Möhre | 🍴 1 EL Tomatenpesto |

Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Die Zucchini in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und diese etwas aushöhlen. Die Aubergine längs halbieren und etwas aushöhlen, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, anschließend trocken tupfen. Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Früchte aushöhlen, mit etwas Kräuterpesto und Mozzarella füllen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre fein raspeln, die Frühlingszwiebel in ganz dünne Ringe schneiden, mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, dem restlichen Mozzarella und Tomatenpesto mischen, kräftig salzen und pfeffern. Zucchinis Scheiben und Auberginenhälften mit der Gemüse-Käse-Masse füllen. Tomaten, Zucchinis Scheiben und Auberginenhälften im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken bis der Käse zerläuft. Die Auberginenhälften in Stücke schneiden und mit den Tomaten und Zucchinis Scheiben anrichten. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette oder -Ciabatta.

Pro Person: 188 kcal (787 kJ), 11,1 g Eiweiß, 13,0 g Fett, 6,5 g Kohlenhydrate (0,5 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Marinierte Spieße mit Mozzarella

(für 4 Personen)

- | | |
|--------------------------------|--|
| für die Spieße: | für die Marinade: |
| 🍴 1/2 Salatgurke | 🍴 100 ml Olivenöl |
| 🍴 250 g Mozzarella | 🍴 Saft von 1 Zitrone |
| 🍴 2 EL Olivenöl | 🍴 1 rote Zwiebel |
| 🍴 1 feingehackte Knoblauchzehe | 🍴 Salz |
| 🍴 8 Königs-Crevetten | 🍴 Pfeffer |
| 🍴 1 gelbe Paprikaschote | 🍴 3 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Majoran) |
| 🍴 1 kleine Avocado | |
| 🍴 Saft 1/2 Zitrone | |
| 🍴 8 Cocktailtomaten | |

Gurke und Mozzarella in fingerdicke Scheiben schneiden, Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. In dem heißen Knoblauchöl die Königs-Crevetten von jeder Seite 1 Minute lang braten. Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und in kleine Stücke schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen, in acht Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten abwechselnd auf 8 Spieße stecken. Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern verrühren und über die Spieße träufeln. Die Spieße in der Marinade gut durchziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Dazu schmeckt frisches Vollkornbrot.

Pro Person: 405 kcal (1695 kJ), 20,2 g Eiweiß, 33,5 g Fett, 4,7 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Pikant eingelegter Mozzarella mit gegrillten Zucchini-scheiben

für 4 Personen

-  1 kleine Zucchini (150 g)
-  Salz
-  Pfeffer
-  2 Frühlingszwiebeln
-  1 rote Chilischote
-  1 Knoblauchzehe
-  3 Zweige Thymian
-  1 Zweig Rosmarin
-  5 Salbeiblättchen
-  100 ml Olivenöl
-  250 g Mozzarella, leicht
-  80 g Datteltomaten
-  1 dünnes Baguette (150 g, am besten Vollkorn)

Die Zucchini längs in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne (mit wenig Öl) von jeder Seite ca. 1 Minute grillen. In eine flache Form legen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili vom Stielansatz befreien und quer in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Knoblauch schälen und hacken, Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel mischen. Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und längs halbieren, beides zu den Zuchinischeiben legen, mit der Marinade begießen und zugedeckt und 2-3 Std. bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Für die Brotchips das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden, diese nebeneinander auf Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C nach Sicht golden rösten. Die frisch gerösteten Brotchips mit dem eingelegten Mozzarella anrichten.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

super lecker – rösche Brotchips

Pro Person: 425 kcal (1779 kJ), 16,0 g Eiweiß, 31,0 g Fett, 20,4 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Häufiger Vollkorn essen!

Vollkorn ist nicht nur für Diabetiker gesünder. Greifen Sie so oft wie möglich zu Vollkornprodukten, so auch bei Baguette und Ciabatta. Vollkornprodukte enthalten wesentlich mehr Ballaststoffe. Diese fördern nicht nur die Verdauung, sie tragen auch zur Sättigung bei. Ballaststoffreiche Lebensmittel können von unserem Körper nicht so schnell aufgenommen werden. Dadurch steigt der Blutzucker auch nicht so schnell an, was für Diabetiker günstig ist.

Backwaren, die aus dem vollen Korn hergestellt werden, sind auch vitamin- und mineralstoffreicher, denn ein Großteil der wichtigsten Vitalstoffe steckt beim Getreide in den äußeren Schichten und nicht innen im Mehlkörper.

Auch bei Nudeln und Reis sollten Diabetiker Vollkorn-Produkte bevorzugen.

Wenn's mal wieder hektisch wird – Crostini sind schnell und stressfrei zubereitet.

Mozzarella-Tomaten-Crostini

(für 4 Personen)

- 400 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL fein geschnittene Kräuter
(Thymian, Oregano, Basilikum)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 16 Scheiben Vollkorn-Ciabatta
- 250 g Mozzarella, leicht
- Thymianblättchen
- Oreganoblättchen

Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Kapern in ein Sieb geben und kalt abwaschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten mit Zwiebeln, Knoblauch, Kapern, Salz, Pfeffer, Kräutern und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Die Brotscheiben auf ein Blech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 5 Minuten nach Sicht rösten, anschließend abkühlen lassen. Den leichten Mozzarella gut abtropfen lassen, in 16 Scheiben schneiden. Die Mozzarellascheiben auf die gerösteten Brotscheiben legen. Die Tomatenmischung gleichmäßig darauf verteilen. Mit Kräuterblättchen garnieren.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

schneller Leckerbissen

Pro Person: 334 kcal (1398 kJ), 15,9 g Eiweiß, 18,7 g Fett, 25,4 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Fettreduzierte Lebensmittel bevorzugen

Diabetiker sollten bei der täglichen Ernährung nicht nur auf die Kohlenhydrate achten, sondern auch auf den Fettgehalt. Viele Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig und täten gut daran, ihr Gewicht zu normalisieren. Die Entstehung von Diabetes wird durch ein zu hohes Körpergewicht begünstigt. Auf der anderen Seite kann ein leichter Diabetes oft wieder rückgängig gemacht werden. Das kann durch Sport und körperliche Bewegung in Verbindung mit einer gesunden, kalorienbewussten Ernährung gelingen, was die Betroffenen wieder in Richtung Normalgewicht führt.

Fettreduzierte Lebensmittel helfen uns in vielen Fällen Kalorien einzusparen. So können wir Vollmilch durch fettarme Milch ersetzen und bei Käse Sorten mit niedrigerem Fettgehalt bevorzugen. Nur 8,5 g Fett enthalten 100 g des leichten Mozzarellas. Die gleiche Menge des normalfetten Mozzarellas enthält dagegen 19,8 g Fett – mehr als das Doppelte.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Leichte Thunfisch-Tapenade

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 🍴 75 g schwarze Oliven ohne Stein | 🍴 Salz |
| 🍴 8 Sardellenfilets | 🍴 3 Stängel Basilikum |
| 🍴 1 EL Kapern | 🍴 1/2 Bund Rucola |
| 🍴 75 g getrocknete Tomaten | 🍴 2 Tomaten |
| 🍴 50 ml Olivenöl | 🍴 1 Dose Thunfisch in Olivenöl (à 160 g) |
| 🍴 Pfeffer | 🍴 1 EL Pinienkerne |

Oliven, Sardellenfilets und Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alles mit Olivenöl vermischen und mit Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Basilikum und Rucola kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Basilikumblättchen abzupfen, den Rucola grob hacken. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel in kleine Stücke zupfen. Alles miteinander mischen, nochmals abschmecken und mit Pinienkernen bestreuen. Dazu schmeckt frisches Vollkornbrot.

Pro Person: 259 kcal (1084 kJ), 11,4 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 6,6 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Riesengarnelen mit Dip

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 🍴 400 g Riesengarnelen | 🍴 100 g Crème fraîche |
| 🍴 Salz | 🍴 100 g Saure Sahne |
| 🍴 Pfeffer | 🍴 50 g Mixed Pickles |
| 🍴 8 Scheiben Vollkorn-Toastbrot | 🍴 Paprikapulver |

Garnelen bis auf das Schwanzende schälen. Mit einem kleinen Messer den Darm entfernen, salzen und pfeffern. Die Garnelen in sprudelndes Salzwasser geben und 5-7 Minuten köcheln lassen, bis sie rosa werden. Das Brot goldgelb tosten und in dünne, ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit den Garnelen anrichten. Für den Dip Crème fraîche mit Saure Sahne verrühren, die fein gehackten Mixed Pickles unterheben und pikant abschmecken.

Tipp: Die Garnelen können auch in Butter und Knoblauch gebraten oder gegrillt werden.

Pro Person: 347 kcal (1452 kJ), 23,8 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 26,3 g Kohlenhydrate (2,2 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Warenkunde Garnelen

Garnelen sind die am weitest verbreiteten Krustentiere auf unserem Speiseplan. Oft werden sie mit Krabben verwechselt, von denen sie sich jedoch dadurch unterscheiden, dass sie einen langen Schwanz besitzen, der sehr wohlschmeckend ist. Da Garnelen nur kurz haltbar sind, werden sie meist schon auf See gekocht. Man erhält Garnelen aber auch roh, mit oder ohne Kopf. Kauft man sie frisch, sollte darauf geachtet werden, dass sie einen festen Panzer besitzen und einen typischen „Seegeruch“ verströmen. Bei der Zubereitung ist es wichtig, den Rücken der Garnele mit einem Messer aufzuschneiden und den Darm zu entfernen. Die bekannteste Garnele in unseren Breiten ist die Nordseekrabbe bzw. die Nordseegarnele.

Artischocken mit leichtem Aioli

(für 4 Person)

- 8 Artischocken
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 TL Zucker
- Salz
- 200 g Knoblauch-Crème fraîche
- 300 g fettarmer Joghurt

Bei den Artischocken die Stiele unter dem Blattansatz und dann das obere Drittel der Blätter abschneiden. Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. In Scheiben geschnittene Zitronen in einem großen Topf mit Wasser, Salz und Zucker aufkochen. Die Artischocken zugeben und je nach Größe ca. 45 Minuten kochen. Anschließend die Artischocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Für das Aioli die Knoblauch-Crème fraîche mit Joghurt verrühren und zu den Artischocken servieren. Die Artischockenblätter zupfen und mit dem Aioli dippen.

Pro Person: 265 kcal (1109 kJ), 12,1 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 23,6 g Kohlenhydrate (2,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Artischocken fördern die Verdauung und senken das Cholesterin

Als traditionelle Heilpflanze wirkt die Artischocke nicht nur verdauungsfördernd. Sie senkt den Cholesterinspiegel, regt die Fettverdauung an, unterstützt die Tätigkeit der Galle und regeneriert die Leber. Das machten sich schon die Römer zu Nutze. Verantwortlich für die verdauungsfördernde Wirkung sind die in Artischocken enthaltenen Flavonoide und Cynarin. Damit diese Stoffe richtig wirken können, sollten Artischocken möglichst vor einem reichhaltigen Mahl gegessen werden. Dann kann unser Körper die Wirkstoffe der gesunden Pflanze am besten nutzen. Deshalb werden Artischocken in den Mittelmeerländern auch gerne als Antipasti verwendet.

Gemüse-Carpaccio mit Ziegenfrischkäse

(für 4 Personen)

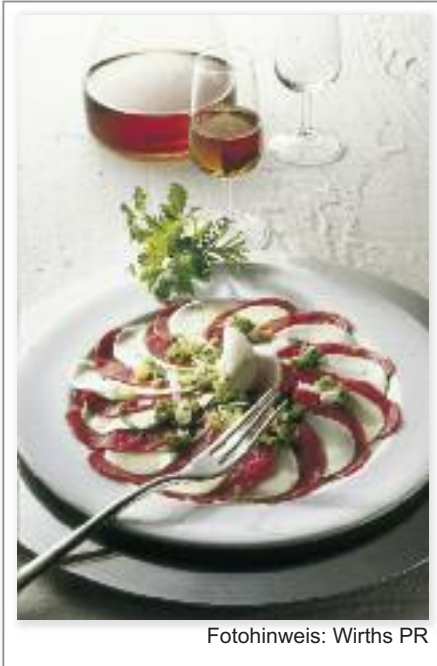
- | | |
|------------------------|------------------------------------|
| 1 kleine Zucchini | 1/2 Kohlrabi |
| 100 g Champignons | 2 Tomaten |
| 4 Schalotten | 1 große Möhre |
| 3 EL Sonnenblumenöl | 4 EL natives Olivenöl extra |
| Salz | 6 kleine Ziegenfrischkäse (à 30 g) |
| weißer Pfeffer | 1-2 EL Blütenhonig |
| 1/2 rote Paprikaschote | 1 Limone |

Das Gemüse putzen und waschen. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Pilze und Schalotten darin anbraten, salzen und pfeffern. Paprika in dünne Streifen, die Kohlrabi in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Tomaten vierteln und die Kerne entfernen, von der Möhre mit dem Sparschäler 2-3 cm lange Streifen abschälen. Das ganze Gemüse salzen und pfeffern und 30 Minuten in Olivenöl marinieren und anschließend abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Ziegenfrischkäse halbieren, auf das Gemüse setzen und etwas leicht erwärmten Honig darüber geben. Aus der Schale der Limone mit dem Zestenreißer einige Zesten herausreißen und das Carpaccio damit garnieren.

Pro Person: 340 kcal (1423 kJ), 12,3 g Eiweiß, 27,7 g Fett, 10,0 g Kohlenhydrate (0,8 BE)



Fotohinweis: Wirths PR



Fotohinweis: Wirths PR

Mozzarella-Carpaccio

(für 4 Personen)

- 500 g bestes Rinderfilet
- 500 g Mozzarella, leicht
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL milder Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 feingehackte Knoblauchzehe
- 2 EL gehackte, gemischte Kräuter
- 3 Frühlingszwiebeln

Das Rinderfilet und den Mozzarella mit einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Wir empfehlen, das Rinderfilet vorher etwa 1 1/2 bis 2 Stunden in das Gefrierfach zu legen. Dadurch lässt es sich besser schneiden. Sollten Sie den Käse mit einem Messer aufschneiden, empfehlen wir, ihn ebenfalls 1-2 Stunden anzufrieren. nach dem Aufschneiden Filet und Käse auf vier Tellern anrichten. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern eine Vinaigrette rühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit etwas Grün in feine Ringe schneiden. Die Vinaigrette über Fleisch und Mozzarella träufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Pro Person: 445 kcal (1863 kJ), 54,3 g Eiweiß, 24,3 g Fett, 2,4 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

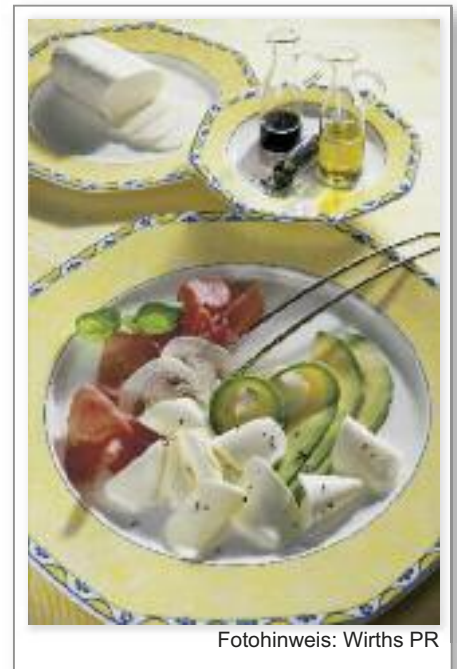
Avocado-Carpaccio mit Mozzarella und Schinken

(für 4 Personen)

- 1 Avocado
- 1/2 Zitrone
- 75 g Champignons
- 250 g Mozzarella, leicht
- 125 g Rauchfleisch oder roher Schinken
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Avocadoöl
- 2 EL Aceto balsamico
- einige Blättchen frisches Basilikum

Avocado längs halbieren, von Kern und Schale lösen und die beiden Hälften in dünne Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Rauchfleisch und Mozzarella mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Avocadoscheiben, Champignons, Schinken und Mozzarella auf vier Tellern anrichten, mit einigen Basilikumblättchen garnieren. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Avocadoöl und Essig beträufeln.

Pro Person: 362 kcal (1515 kJ), 26,7 g Eiweiß, 26,2 g Fett, 1,1 g Kohlenhydrate (0,1 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Warenkunde Avocado

Avocado ist dann genussreif, wenn die Frucht auf leichten Fingerdruck nachgibt. Unreife Avocados lässt man etwa 3 Tage bei Zimmertemperatur in Zeitungspapier eingewickelt liegen oder bewahrt sie zwischen Äpfel und Bananen auf. Zur Zubereitung schneidet man sie der Länge nach bis zum Kern auf und entfernt diesen durch Gegeneinanderdrehen der Hälften. Anschließend auf das Fleisch Zitronensaft geben, das verhindert die Bräunung durch Luftsauerstoff. Durch das etwas nussige Aroma passt Avocado hervorragend zu Meeresfrüchten, Fleisch, Tomaten, Paprika oder Käse. Sie gibt eine gute Basis für Saucen, Salatdressings und Brotaufstriche. Aus den Früchten wird ein hochwertiges Öl gewonnen. Avocadoöl ist äußerst hitzebeständig. Durch seinen milden Geschmack wird es auch gerne in der kalten Küche verwendet. 100 g Avocado enthalten: 221 kcal (923 kJ), 1,9 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 0,4 g Kohlenhydrate, 6,3 g Ballaststoffe

Salate sind ideal für die schlanke Linie

Salate sind reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind äußerst figurfreundlich, weil sie wenig Kalorien und kaum Fett enthalten. Das ist besonders im Frühling erfreulich, wenn wir noch ein paar Pfund Winterspeck loswerden wollen. Dazu stecken reichlich sättigende Ballaststoffe in frischem Salat, die zugleich die Verdauung anregen.

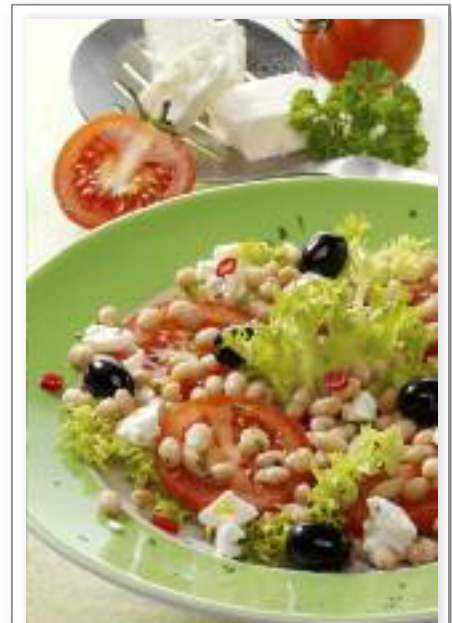
Bohnen-Tomatensalat mit Schafskäse

(für 4 Personen)

- | | |
|---|---------------------|
| ✎ 1 kleine Dose weiße Bohnen
(425 ml Inhalt) | ✎ 1/2 Knoblauchzehe |
| ✎ 100 g schwarze Oliven | ✎ Salz |
| ✎ 4 Tomaten | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 kleine rote Chilischote | ✎ 2 EL Weinessig |
| ✎ einige Blätter Lollo-Bianco | ✎ 4 EL Olivenöl |
| ✎ 200 g Schafskäse | ✎ Petersilie |

Die Bohnen und Oliven abtropfen lassen, die Tomaten in Scheiben, die Chilischote in feine Ringe schneiden, dabei die Trennwände entfernen. Die Salatblätter putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Die Salatzutaten vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Den Schafskäse etwas zerbröckeln und darüber geben. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Salz, Pfeffer und Knoblauch mit Weinessig und Olivenöl verrühren und die Sauce über den Bohnensalat träufeln. Etwas Petersilie fein hacken und über den Salat streuen.

Pro Person: 315 kcal (1319 kJ), 13,3 g Eiweiß, 23,0 g Fett, 12,1 g Kohlenhydrate (1,0 BE)



Fotoinweis: Wirths PR

Insalata Caprese mit Rucola

(für 4 Personen)

- ✎ 1/2 Bund Rucola
- ✎ 4 Tomaten
- ✎ 2 Mozzarella-Kugeln (à 125 g)
- ✎ 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ✎ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ✎ Salz
- ✎ 250 g Vollkorn-Baguette

Rucola waschen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und achtern. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden, mit den Tomatenstücken und den Rucola-Blättern auf 4 Tellern anrichten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Baguette in Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf beiden Seiten knusprig backen. Die Caprese mit dem Baguette servieren.

Pro Person: 417 kcal (1745 kJ), 11,5 g Eiweiß, 24,8 g Fett, 37,5 g Kohlenhydrate (3,1 BE)



Fotoinweis: Wirths PR



Fotohinweis: Wirths PR

Nizzasalat mit Oliven

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Kartoffeln
- ✎ 250 g Tomaten
- ✎ 250 g grüne Bohnen
- ✎ 250 g Kopfsalatherzen
- ✎ 1 Zwiebel
- ✎ 150 g schwarze Oliven
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ Estragon
- ✎ Rosmarin
- ✎ 3 EL Weißweinessig
- ✎ 6 EL Olivenöl

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abschrecken, schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden, häuten, entkernen und achteln. Grüne Bohnen putzen, in Salzwasser knackig gar kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Salatherzen in einzelne Blätter zerlegen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen. Alles in einer großen Schüssel mischen. Aus Salz, Pfeffer, Kräutern, Weinessig und Olivenöl eine Salatsauce zubereiten und unter den Salat heben. Auf Tellern anrichten.

Pro Person: 350 kcal (1465 kJ), 4,7 g Eiweiß, 28,9 g Fett, 16,7 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Brotsalat mit Balsamico-Dressing

(für 4 Personen)

- ✎ 200 g Vollkornbrot
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 4-5 schnittfeste Tomaten
- ✎ 2 Stängel Bleichsellerie
- ✎ 1/2 gelbe Paprikaschote
- ✎ 1 Gemüsezwiebel
- ✎ 1 kleiner Salatkopf
- ✎ 100 g gefüllte Oliven
- ✎ 4 TL Kapern
- ✎ 150 g Schafskäse
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ Selleriesalz
- ✎ weißer Pfeffer
- ✎ Basilikum
- ✎ Majoran
- ✎ Thymian
- ✎ 1 Prise Piment
- ✎ 3 EL Balsamico-Essig
- ✎ 5 EL Olivenöl
- ✎ einige Sellerieblättchen

Das Brot in Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl rundum goldgelb anrösten, anschließend in eine große Schüssel geben. Das Gemüse putzen und waschen. Die Tomaten in schmale Spalten, die Selleriestängel in mundgerechte Stücke schneiden und diese längs vierteln. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Streifen, die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Den Schafskäse in kleine Stücke bröckeln. Alle Zutaten vorsichtig mit dem Brot mischen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Knoblauch, Selleriesalz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Thymian und Piment mit Balsamico-Essig und Olivenöl verrühren und das Dressing über den Salat geben, unterheben und kurz durchziehen lassen. Den Salat mit Sellerieblättchen garniert servieren.

Pro Person: 452 kcal (1892 kJ), 13,3 g Eiweiß, 29,8 g Fett, 31,8 g Kohlenhydrate (2,7 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Meeresfrüchtesalat

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------------|---|
| ✎ 2 Tomaten | ✎ 200 g kleine Tintenfische oder -ringe |
| ✎ 4 Schalotten | ✎ 2 Knoblauchzehen |
| ✎ 1 Glas Artischocken-Herzen | ✎ 8 EL Avocadoöl |
| ✎ 50 g grüne Oliven | ✎ Pfeffer |
| ✎ 50 g schwarze Oliven | ✎ Salz |
| ✎ 12 Riesengarnelen | ✎ 2 EL gehackte Petersilie |
| ✎ 16 Jakobsmuscheln | ✎ 2 EL Balsamico-Essig |

Tomaten waschen, die Stiansätze entfernen und achteln. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Artischocken und Oliven abtropfen lassen, Artischocken vierteln. Meeresfrüchte waschen und putzen. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. 4 EL Avocadoöl (ideal für hohe Temperaturen) in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Erst die Riesengarnelen und Jakobsmuscheln zugeben, in dem heißen Knoblauchöl braten und herausnehmen. Dann die Tintenfische braten. Die Meeresfrüchte leicht pfeffern und salzen. Die Salatzutaten mit den Meeresfrüchten auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen. Balsamico mit Pfeffer und Salz verrühren, 4 EL Öl zugeben, gut verrühren und das Dressing über den Salat träufeln. Dazu schmeckt frisches Vollkorn-Baguette.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 429 kcal (1796 kJ), 33,5 g Eiweiß, 28,5 g Fett, 8,8 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Auf die Sauce kommt es an

Frische Salate stecken voller Vitalstoffe und schmecken dazu noch richtig gut. Da darf ein leckeres Dressing nicht fehlen. Schön cremig werden Ihre Saucen mit mildem, vitaminreichem Avocado-Öl. Es wird schonend aus dem Fruchtfleisch vollreifer Avocados gewonnen und hat einen runden, leicht nussigen Geschmack. Es sticht nicht so kräftig hervor wie Olivenöl. Am besten harmonisiert es mit fruchtigem Essig oder Aceto Balsamico. Avocado-Öl enthält antioxidativ wirkendes Vitamin E. Von allen gebräuchlichen Speiseölen enthält kaum eines soviel Ölsäure wie Avocado-Öl. Diese einfach ungesättigte Fettsäure wirkt sich langfristig positiv auf unsere Gesundheit aus.

Endiviensalat mit Feta

(für 4 Personen)

- | | |
|--|---------------------------------|
| ✎ 1 kleiner Kopf Endiviensalat | ✎ 200 g Feta (45 % Fett i. Tr.) |
| ✎ 2 rote Zwiebeln | ✎ Meersalz |
| ✎ 250 g Dattel-Tomaten | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 kleine gelbe Paprikaschote | ✎ 1 TL Kräuter der Provence |
| ✎ 2 Frühlingszwiebeln | ✎ 30 ml Weinessig |
| ✎ 1 kleines Glas Oliven, schwarz,
85 g Abtropfgewicht | ✎ 60 ml Olivenöl |

Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Paprikaschote waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit den abgetropften Oliven mischen und auf Teller anrichten. Den Feta zerbröckeln, über den Salat verteilen. Salz, Pfeffer und die Kräuter in Essig lösen, das Olivenöl dazu rühren und das Dressing über den Salat geben.

Pro Person: 307 kcal (1285 kJ), 12,2 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



Fotohinweis: www.reformhaus-rezepte.de

Griechischer Salat mit Kapern

(für 4 Personen)

- | | |
|--|---------------------|
| ✎ 4 Tomaten | ✎ 2 EL Kapern |
| ✎ 1 Salatgurke | ✎ Oregano |
| ✎ 2 Zwiebeln | ✎ 6 EL Olivenöl |
| ✎ 1 grüne Paprikaschote | ✎ 2 EL Rotweinessig |
| ✎ 200 g Feta | ✎ Salz |
| ✎ 1 Glas schwarze Oliven
(360 g Inhalt) | ✎ Pfeffer |

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven und Kapern abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen. Aus Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Pro Person: 445 kcal (1863 kJ), 11,9 g Eiweiß, 39,1 g Fett, 13,0 g Kohlenhydrate (1,1 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Salate sind vitaminreich

Dieser leichte Salat ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem enthalten Salate verdauungsfördernde Ballaststoffe. Gleichzeitig hat Salat nur wenige Kalorien und ist daher ein idealer Fitmacher. Ernährungswissenschaftler empfehlen deshalb, häufiger frische Salate zu essen. Für das Dressing sollte nach Möglichkeit kaltgepresstes Pflanzenöl, am besten Raps-, Avocado- oder Olivenöl verwendet werden. Diese hochwertigen Öle versorgen uns mit wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und beugen somit Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Außerdem enthalten Raps- und Olivenöl viel Vitamin E. Das fettlösliche Vitamin ist Bestandteil unserer Zellmembranen. Es spielt auch eine wichtige Rolle beim Schutz vor freien Radikalen und damit bei der Vorbeugung von Krebs.



Fotohinweis: Wirths PR

Leichter Bauernsalat

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ✎ 1 kleiner Kopf Novita-Salat | ✎ 200 g Feta |
| ✎ 6 Tomaten | ✎ 6 EL Olivenöl |
| ✎ 1 weiße Zwiebel | ✎ 2 EL Rotweinessig |
| ✎ 1 rote Zwiebel | ✎ Salz |
| ✎ 8 grüne Peperoni aus dem Glas | ✎ schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| ✎ 100 g schwarze Oliven | ✎ 250 g Fladenbrot |

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten in Viertel schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Peperoni, schwarze Oliven und den Feta abtropfen lassen. Peperoni quer halbieren. Feta in Scheiben schneiden. Alles auf großen Salattellern anrichten. Aus Olivenöl, Rotweinessig und Salz eine Salat-sauce zubereiten und über den Salat träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit dem Fladenbrot anrichten.

Pro Person: 472 kcal (1975 kJ), 16,4 g Eiweiß, 28,7 g Fett, 35,8 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Blattsalate mit Seeteufelmedaillons

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ✎ 250 g Seeteufelfilet | ✎ 1 Vollkorn-Baguettebrötchen |
| ✎ Saft einer Limette | ✎ 1 Knoblauchzehe |
| ✎ 1/2 Kopf Eichblattsalat | ✎ 6 EL Oliven- oder Avocadoöl |
| ✎ 100 g Rauke | ✎ weißer Pfeffer |
| ✎ 1 Avocado | ✎ Salz |
| ✎ 100 g Cocktailtomaten | ✎ Kräuter der Provence |
| ✎ einige Champignons | |

Seeteufelfilet waschen und in 8 Medaillons schneiden. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Eichblattsalat putzen, waschen, mundgerecht zerkleinern. Rauke abbrausen und abtropfen lassen. Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Cocktailtomaten halbieren, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, alles miteinander mischen. Das Baguettebrötchen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln, in 1 EL Öl andünsten, Brötchenscheiben zugeben, goldgelb rösten und aus der Pfanne nehmen. Die Seeteufelmedaillons pfeffern und salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch von beiden Seiten goldgelb braten. 2 EL Limettensaft in eine Schüssel geben, Pfeffer, Salz und die Kräuter der Provence darin lösen. 3 EL Oliven- oder Avocadoöl unterrühren, das Dressing gut durchziehen lassen. Den Salat mit Seeteufelmedaillons anrichten und das Kräuterdressing darüber träufeln.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 320 kcal (1339 kcal), 12,9 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Bei Diabetes auf die „guten Fette“ achten!

Bei Diabetes müssen Sie nicht nur auf Zucker, sondern auch auf die Fette achten. Möglichst wenig Fett und Öl, dafür aber umso hochwertigeres, heißt die Devise. Besonders gesund ist neben Olivenöl auch Avocadoöl. Es ist zudem der Alleskönner in der Küche. Es ist extrem hitzestabil und daher ideal zum Kochen und Braten. Avocadoöl können Sie wegen seines milden Geschmacks auch für leckere Salatsaucen und Dips verwenden.

Caprese mit Basilikum-Tomaten

(für 4 Personen)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ✎ 700 g Tomaten (z. B. die Sorte Roma) | ✎ 5 EL natives Olivenöl extra |
| ✎ 500 g Mozzarella | ✎ 2 EL Balsamico-Essig |
| ✎ Meersalz | ✎ 40 g schwarze Oliven ohne Stein |
| ✎ grob gemahlener schwarzer Pfeffer | ✎ einige Basilikumblättchen |

Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides abwechselnd auf 4 Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln, mit Oliven, klein geschnittenem Basilikum und einigen Basilikumblättchen garnieren.

Pro Person: 468 kcal (1959 kJ), 23,7 g Eiweiß, 38,0 g Fett, 7,1 g Kohlenhydrate (0,6 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Warmer Nudelsalat mit Garnelen und Balsamicodressing

(für 4 Personen)

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| ✎ 200 g Vollkorn-Spiralnudeln | ✎ 8 Riesengarnelen |
| ✎ 2 Fenchelknollen | ✎ 8 EL Olivenöl |
| ✎ 1 rote Paprikaschote | ✎ 2-3 Zweige Rosmarin |
| ✎ 1 kleine Zucchini | ✎ Salz |
| ✎ 1 rote Zwiebel | ✎ Pfeffer |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ 3 EL Balsamico-Essig |

Nudeln kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Fenchel in Scheiben, Paprika in Stücke, Zucchini in halbe Scheiben, Zwiebel in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Riesengarnelen halbieren, dabei den Darm entfernen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse und die Hälfte des Knoblauchs 3-4 Minuten darin andünsten. Kräftig mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Balsamico löschen. In einer zweiten Pfanne 2 weitere EL Öl erhitzen, Knoblauch und Riesengarnelen 1-2 Minuten darin andünsten. Die Nudeln unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Den Nudelsalat mit den Garnelen auf Tellern anrichten. Aus Salz, Pfeffer, dem restlichen Balsamico und dem restlichen Öl ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln.

Pro Person: 409 kcal (1712 kJ), 16,1 g Eiweiß, 22,8 g Fett, 34,5 g Kohlenhydrate (2,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Olivenöl schützt Herz und Kreislauf

Olivenöl ist reich an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure, der ein cholesterinsenkender und damit das Herz-Kreislauf-System schützender Effekt nachgesagt wird. Außerdem enthält es Vitamine, vor allem Vitamin E, und sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, denen entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen zugeschrieben werden. Natives Olivenöl extra ist das qualitativ hochwertigste und stammt nur aus der ersten Pressung. Charakteristisch sind die olivgrüne Farbe, der fruchtige Geschmack und die vorteilhafte Fettsäurezusammensetzung. Es ist nicht so hitzestabil wie raffinierte Olivenöle und sollte deshalb besonders für Salate, Rohkost, Pasta sowie zum Dünsten von Gemüse verwendet werden.

Tomaten-Zucchini-Salat „Insalata Italiana“

(für 4 Personen)

für den Salat:

- ✎ 1 große Zucchini
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 4 Tomaten
- ✎ 500 g Mozzarella, leicht

für die Vinaigrette:

- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ Saft von 1/2 Zitrone
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer aus der Mühle
- ✎ 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- ✎ 2 EL gehackte, gemischte Kräuter

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben hobeln. Das Öl erhitzen und die Zuccinischeiben von beiden Seiten kurz anbraten. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd in eine Form schichten. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter zu einer Vinaigrette rühren und über den Salat träufeln. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.

Pro Person: 350 kcal (1465 kJ), 30,1 g Eiweiß, 22,4 g Fett, 6,8 g Kohlenhydrate (0,6 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Salat Nicoise mit Thunfisch

(für 4 Personen)

- | | |
|---|-------------------|
| ✎ 200 g grüne Bohnen | ✎ 4 EL Olivenöl |
| ✎ 2 Dosen Thunfischfilets in Olivenöl (à 160 g) | ✎ 2 EL Weinessig |
| ✎ 100 g schwarze, marinierte Oliven | ✎ Salz |
| ✎ 1 kleiner Kopfsalat | ✎ Pfeffer |
| ✎ 4 hart gekochte Eier | ✎ 1 TL Dijon-Senf |
| ✎ 200 g Kirschtomaten | |

Die Bohnen putzen, waschen und in etwas Salzwasser 3-4 Minuten kochen, anschließend abkühlen lassen. Den Thunfisch und die Oliven abtropfen lassen. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Die Eier schälen und vierteln. Die Kirschtomaten halbieren. Die grünen Bohnen quer in 2-3 cm große Stücke schneiden, den Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen. Alles an den Salat geben und vorsichtig unterheben. Senf, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben, mit Essig lösen und das Olivenöl darunterziehen. Die Salatsauce abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Person: 342 kcal (1432 kJ), 24,2 g Eiweiß, 24,9 g Fett, 5,0 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Warenkunde Thunfisch

Thunfisch ist in allen Teilen der Weltmeere zu Hause. Frisch wird er als Filet angeboten, als Steak eignet er sich hervorragend zum Braten und Grillen. Besonders beliebt ist Thunfisch in der Konserve, eingelegt in Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Wasser. Thunfisch eignet sich hervorragend für Salate, pikante Vorspeisen, Brotaufstriche und als Pizzabelag. Gerade die Dosenware ist ideal für die schlanke Linie. Thunfischfilets in Wasser enthalten lediglich 0,5 % Fett.

Dieser leckere Salat ersetzt eine Hauptmahlzeit

Abnehmen leicht gemacht! In diesem Gericht kombinieren wir leichte Zutaten aus der griechischen Küche zu einem leckeren Salat, der im Sommer durchaus eine Hauptmahlzeit ersetzen kann.

Wassermelonensalat mit Feta

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ✎ 500 g Wassermelone | ✎ 2 EL Zitronensaft |
| ✎ 100 g Kopfsalat | ✎ 4 EL Olivenöl |
| ✎ 150 g Feta | ✎ Salz |
| ✎ 10 schwarze Oliven (ohne Stein) | ✎ schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| ✎ 12 Pfefferminzeblättchen | |

Die Kerne der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Salatblätter kalt abrausen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke rupfen. Den Feta abtropfen lassen und würfeln. Die Oliven grob hacken und alles vorsichtig in einer Schüssel mischen. Die Minze in Streifen schneiden und dazu geben. Aus Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing zubereiten, je nach Geschmack mit ganz wenig Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

Pro Person: 264 kcal (1105 kJ), 7,4 g Eiweiß, 20,6 g Fett, 11,6 g Kohlenhydrate (1,0 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Thunfisch-Bohnen-Salat

(für 4 Personen)

- ✎ 1 Dose Kidney-Bohnen (280 g Abtropfgewicht)
- ✎ 1 Dose weiße Bohnen (280 g Abtropfgewicht)
- ✎ 1 große rote Zwiebel
- ✎ 4 Stangen Bleichsellerie
- ✎ 1/2 Bund glatte Petersilie
- ✎ 2 Dosen Thunfischfilets in Wasser (à 200 g)
- ✎ 150 g Pflücksalat
- ✎ 2 EL Weißweinessig
- ✎ Salz
- ✎ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ✎ 1 TL Dijon-Senf
- ✎ 5 EL Olivenöl

Die Bohnen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Bleichsellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, die Hälfte der Petersilie grob hacken. Den Pflücksalat putzen, waschen und trocken schleudern. Den Thunfisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Alles mit der Petersilie in eine große Schüssel geben. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl ein Dressing zubereiten, abschmecken und über die Thunfisch-Bohnenmischung geben.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Pro Person: 359 kcal (1503 kJ), 30,4 g Eiweiß, 14,4 g Fett, 24,9 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Kartoffelsalat al tonno

(für 4 Personen)

- ✎ 600 g junge fest kochende Kartoffeln
- ✎ 1 Dose Thunfischstücke in Olivenöl (160 g)
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ Saft von 1/2 Zitrone
- ✎ 1 TL Senf
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ 6 getrocknete Tomaten
- ✎ 1 EL schwarze Oliven
- ✎ 2 TL Kapern
- ✎ 1 Frühlingszwiebel
- ✎ Petersilie

Die Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Ab und an mit einer Gabel anstechen um herauszufinden, ob die Kartoffeln gar sind. Anschließend die Kartoffeln abkühlen lassen, schälen und in Stücke schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und das Öl auffangen. Für das Dressing Olivenöl mit dem Thunfischöl, Zitronensaft und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die getrockneten Tomaten grob hacken, die Oliven abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kapern zu den Kartoffeln geben. Anschließend alles gut mit dem Dressing vermischen. Den Thunfisch in mundgerechte Stücke zerteilen, die Frühlingszwiebel quer in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Thunfisch locker über den Salat geben. Leicht unterheben und auf Tellern anrichten. Mit grob gehackter Petersilie bestreuen.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Pro Person: 350 kcal (1465 kJ), 11,8 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 24,9 g Kohlenhydrate (2,1 BE)



Fotoinweis: Wirths PR

Nudelsalat mit Feta & Oliven

(für 4 Personen)

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------------|
| 200 g Vollkorn-Nudeln | 2 Zwiebeln | 2 EL Weinessig |
| 2 kleine Zucchini | 200 g Feta | Salz |
| 4 kleine Tomaten | 100 g schwarze Oliven | Pfeffer |
| 2 Stängel Bleichsellerie | 6 EL natives Olivenöl extra | |
| 2 Frühlingszwiebeln | | |
| 1 gelbe Paprikaschote | | |

Nudeln nach Packungsanweisung „al dente“ kochen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Das Gemüse putzen und waschen, Zucchini in Scheiben, Tomaten in Achtel, Bleichsellerie in Scheibchen, die Frühlingszwiebeln quer in Stücke und die Paprikaschote in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Feta würfeln, die Oliven abtropfen lassen. Die Zucchinischeiben in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl kurz anbraten, dabei Salzen und Pfeffern. Nudeln mit Feta, Oliven, den gebratenen Zucchinischeiben und dem restlichen Gemüse mischen und auf Tellern anrichten. Aus 4 EL Olivenöl und Weinessig ein Dressing zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Person: 521 kcal (2181 kJ), 17,3 g Eiweiß, 31,4 g Fett, 41,7 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Alleskönner Hülsenfrüchte

Limsen, Erbsen und Bohnen sollten bei Diabetikern regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sie stecken voller Mikronährstoffe. Neben wertvollem Eiweiß enthalten Hülsenfrüchte komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und lange sättigen.

Tomaten-Bohnen-Salat mit Feta und Kräuter-Dressing

(für 4 Personen)

- | | | |
|------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 300 g grüne Bohnen | 2 rote Zwiebeln | 8 EL natives Olivenöl extra |
| 2-3 Zweige Bohnenkraut | 300 g Feta | Petersilie |
| 1 kleiner Kopf Endiviansalat | 1/2 Knoblauchzehe | Majoran |
| 6 Tomaten | Meersalz | |
| | weißer Pfeffer | |
| | 4 EL Weinessig | |

Die Bohnen putzen, waschen und mit dem Bohnenkraut 8-10 Minuten in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Den Endiviansalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Salat in Streifen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe, den Feta in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Für das Kräuter-Dressing Meersalz, Pfeffer und Knoblauch mit Weinessig verrühren und das Öl zufügen. Die Kräuter fein hacken und die Sauce damit abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



Fotoinweis: Wirths PR

Pro Person: 353 kcal (1478 kJ), 12,0 g Eiweiß, 29,6 g Fett, 7,9 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Thunfischsalat

(4 Personen)

- ✎ 150 g Vollkorn-Reis
- ✎ 50 g Erbsen
- ✎ 1 kleine Zwiebel
- ✎ 1 kleiner Kopfsalat
- ✎ 1 gelbe Paprikaschote
- ✎ 125 g Mozzarella, leicht
- ✎ 185 g Thunfischfilet in Wasser
- ✎ 50 g griechische schwarze Oliven
- ✎ 2 EL natives Olivenöl extra
- ✎ Saft von 1/2 Zitrone
- ✎ schwarzer Pfeffer

300 ml Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen. Den Reis zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen zugeben und in weiteren 10 Minuten fertig garen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Paprika halbieren, Kerne herauslösen und unter fließendem Wasser waschen. Mozzarella würfeln. Den Thunfisch abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Zutaten zusammen mit den schwarzen Oliven unter den Reis mischen. Aus Olivenöl und Zitronensaft ein Dressing bereiten, mit Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. In 4 Salatschüsseln füllen und servieren.

Pro Person: 377 kcal (1578 kJ), 23,1 g Eiweiß, 16,7 g Fett, 33,5 g Kohlenhydrate (2,8 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Tomaten-Mozzarella-Süppchen

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------|--|
| ✎ 800 g reife Tomaten | ✎ 1 Kräutersträußchen (2 Zweige Thymian, 2 kleine Zweige Petersilie, 2 Zweige Basilikum, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 1 Lorbeerblatt) |
| ✎ 2 Zwiebeln | ✎ 1 Stangensellerieherz |
| ✎ 1 Knoblauchzehe | ✎ 250 g Mozzarella |
| ✎ 1 kleine milde Peperoni | ✎ Rosmarinblüten |
| ✎ 2 EL Olivenöl | ✎ Schnittlauchspitzen |
| ✎ 750 ml Gemüsefond | |
| ✎ Pfeffer | |
| ✎ Salz | |

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Olivenöl in einem entsprechend großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomaten zufügen, kurz mit anschwitzen, Gemüsefond angießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kräutersträußchen und Sellerieherz einlegen, aufkochen, die Hitze reduzieren und das Ganze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Kräuter und Sellerie entfernen. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und nochmals abschmecken. Mozzarella sehr gut abtropfen lassen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Suppe in vorgewärmte Tassen füllen und mit den Käsewürfeln, Rosmarinblüten und Schnittlauchspitzen garnieren.

Pro Person: 248 kcal (1038 kJ), 14,0 g Eiweiß, 17,3 g Fett, 8,5 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Minestrone mit Speck

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 Zwiebel | 2 TL Oregano |
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Wachtelbohnen |
| 50 g Sellerieknolle | 150 g Erbsen |
| 150 g durchwachsener Speck | 150 g Blumenkohl |
| 2 EL Olivenöl | 150 g Brokkoli |
| 1 l Fleischbrühe | 2 Fleischtomaten |
| 2-3 Karotten | 1 kleine Zucchini |
| 1/2 Stange Lauch | Salz |
| 2 Kartoffeln | Pfeffer |
| 2-3 Zweige Thymian | Zucker |
| | 150 g Vollkorn-Knäckebröt |



Fotohinweis: Wirths PR

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das restliche Gemüse putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Den Speck in nicht zu große Stücke schneiden. Sellerie fein würfeln und in heißem Olivenöl in einem großen Suppentopf zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und dem Speck anbraten. Die Fleischbrühe angießen und zum Kochen bringen. Karotten, Lauch, Kartoffeln, Thymian und Oregano zugeben und 10 Minuten kochen. Borlotti-Bohnen, Erbsen, Blumenkohl und Brokkoli zugeben, weitere 10 Minuten kochen. Danach Tomaten und Zucchini zufügen und 3-4 Minuten mitkochen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker pikant abschmecken. Dazu schmeckt Vollkorn-Knäckebröt.

Pro Person: 569 kcal (2383 kJ), 19,7 g Eiweiß, 35,7 g Fett, 43,6 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

Tomaten-Kartoffel-Minestrone

(für 4 Personen)

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Bleichsellerie
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Instant-Gemüsebrühe
- 4 Zweige Oregano
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 600 g Tomaten
- Tabasco
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Basilikum
- Petersilie
- 2 EL Leinsamen



Fotohinweis: Wirths PR

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen auspressen, Bleichsellerie in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl 5 Minuten dünsten. Mit Brühe aufgießen und mit Oregano würzen. Kartoffeln schälen und würfeln, Tomaten mit dem Rührstab pürieren, zugeben und 30 Minuten garen. Mit den übrigen Zutaten pikant abschmecken und mit Leinsamen bestreut servieren.

Pro Person: 235 kcal (983 kJ), 6,8 g Eiweiß, 12,7 g Fett, 23,1 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Bouillabaisse

(für 4 Personen)

für den Gemüsefond:

- 200 g Karotten
- 160 g Knollensellerie
- 75 g Lauch
- 100 g Zwiebeln
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 6 Zweige frischer Thymian
- einige Fäden Safran
- 1 frischer Basilikumzweig
- 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 160 ml Weißwein

- 80 ml trockener Wermut
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Wasser
- 320 g gehackte Tomaten in eigenem Saft (aus der Dose)

für die Bouillabaisse:

- 250 g Seeteufelfilet
- 160 g Lachsfilet mit Haut
- 200 g Meerbrassefilet (oder Dorade)
- 350 g Muscheln



Fotohinweis: www.1000diaeten.de

Karotten und Knollensellerie schälen, Lauch putzen. Das Gemüse waschen, in ganz kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Das Gemüse mit dem Safran, den Lorbeerblättern, dem Knoblauch und den Kräutern in einen ausreichend großen Topf geben. Wein und Wermut hinzugeben, aufkochen und auf 1/3 reduzieren lassen. Gemüsebrühe, Wasser und Dosentomaten zugeben und erneut aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Fond 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Fische und die Muscheln putzen und waschen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Wenn der Fond fertig ist, zuerst den Seeteufel zugeben. Dabei soll der Fond ganz leicht köcheln. Nach 4 Minuten den Lachs zugeben. Nach weiteren 2 Minuten die Meerbrasse und die Muscheln zufügen und die Suppe 2-3 Minuten simmern lassen. Die Bouillabaisse anschließend sofort servieren. Dazu schmecken frisches Vollkorn-Baguette oder knuspriges Vollkorn-Bauernbrot mit Knoblauchsaffronmayonnaise. Dazu mischt man 1 Teil einer kalorienreduzierten Mayonnaise mit der gleichen Menge Joghurt und schmeckt diese mit zerdrücktem Knoblauch, einigen Safranfäden sowie Salz und Pfeffer pikant ab.

Pro Person: 255 kcal (1067 kJ), 32,8 g Eiweiß, 8,4 g Fett, 11,4 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Fischsuppe Méditerranée

(für 4 Personen)

- 700 g Fischfilet (fest- und weichfleischige Fische wie z. B. Lachs, Barsch, Heilbutt)
- 150 g Garnelen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Porreestange
- 1 Möhre
- 1/2 Fenchelknolle
- 2 EL Rapsöl
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian
- Petersilienwurzel
- Pfefferkörner
- Salz
- 250 ml Weißwein
- Pfeffer



Fotohinweis: Wirths PR

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, bei den Garnelen Kopf und Darm entfernen, in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, bei der Porreestange die äußeren Blätter entfernen und das Innere in Ringe schneiden. Die Möhre stifteln, die Fenchelknolle klein schneiden. Das Gemüse in Rapsöl anschwitzen. Lorbeerblätter, Thymian, Petersilienwurzel und Pfefferkörner zugeben. Leicht salzen und mit dem Weißwein löschen. Alles an den Fischfond geben, nochmals 15 Minuten ziehen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Pro Person: 298 kcal (1247 kJ), 41,1 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 6,8 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Bandnudeln mit scharfer Tomatensauce

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------------|--|
| ✎ 750 g Strauchtomaten | ✎ 250 g Vollkorn-Tagliatelle |
| ✎ 2 Zwiebeln | ✎ 3 EL Olivenöl |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ 1 TL Zucker |
| ✎ 2 rote Chilischoten | ✎ 2 EL Rotwein |
| ✎ Salz | ✎ Parmesan |
| ✎ Paprikapulver | ✎ Basilikumblättchen in Streifen geschnitten |
| ✎ 150 g Mozzarella-Kügelchen | |

Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln. Stielansätze und Samen entfernen, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Von den Chilis Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Die Schoten zusammen mit den Tomaten im Mixer grob pürieren, mit Salz und Paprikapulver würzen. Die Mozzarella-Kügelchen abtropfen lassen. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, die pürierten Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, mit Paprikapulver, Salz, Zucker und Rotwein abschmecken. Die Tomatensauce vom Herd nehmen, die Käse-Kügelchen zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln mit der Sauce anrichten, Parmesanspäne darüber hobeln und mit Basilikumstreifen garnieren.

Pro Person: 462 kcal (1934 kJ), 22,0 g Eiweiß, 19,5 g Fett, 48,4 g Kohlenhydrate (4,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

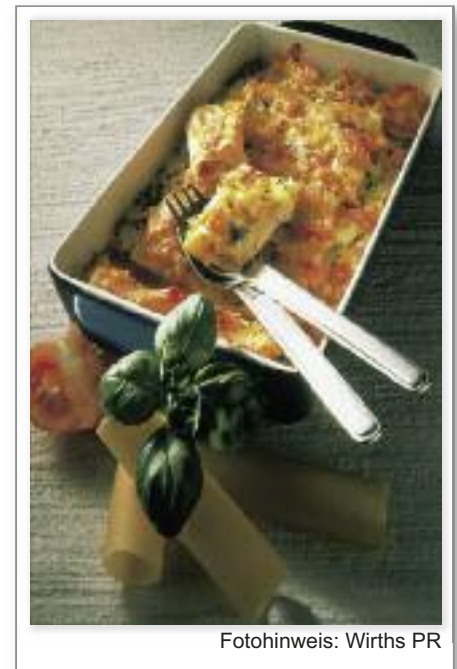
Cannelloni alla Sottentina

(für 4 Personen)

- | | |
|---|-----------|
| ✎ 12 Cannelloni-Rollen (möglichst Vollkorn) | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 EL Öl | ✎ Salz |
| ✎ Salz | ✎ Muskat |
- für die Füllung:**
- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ✎ 250 g Mozzarella, leicht | ✎ 500 g frische Tomaten |
| ✎ 100 g roher Schinken | ✎ 60 g Butter |
| ✎ 2 Eier (Gew.-Kl. M) | ✎ 1 Zwiebel |
| ✎ 250 g Ricotta | ✎ 4 Blättchen Basilikum |
| | ✎ 60 g frisch geriebener Parmesan |

Mozzarella und Schinken in feine Scheiben schneiden. Die Eier aufschlagen und mit Ricotta verrühren. Pfeffer, salzen und mit etwas Muskat würzen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden. Die Cannelloni in reichlich leicht gesalzenem Wasser mit einem Esslöffel Öl 4-6 Minuten knapp „al dente“ kochen. Inzwischen die Hälfte der Butter zerlassen, die in Würfel geschnittene Zwiebel darin glasig braten, die Tomatenstückchen hinzufügen und 10 Minuten schmoren lassen. Das fein geschnittene Basilikum hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr kochen lassen. Die gekochten Cannelloni mit einem Teelöffel oder einem Spritzbeutel füllen. Eine feuerfeste, flache Form mit Butter ausstreichen und die Cannelloni hineinlegen. Die restliche Tomatensauce darüber verteilen. Mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen und die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken.

Pro Person: 630 kcal (2637 kJ), 40,7 g Eiweiß, 37,8 g Fett, 31,7 g Kohlenhydrate (2,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Linguine mit Spargelspitzen und Lachsstreifen

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Vollkorn-Linguine
- ✎ 200 ml Fischfond
- ✎ 100 ml Sahne
- ✎ Salz
- ✎ Zitrone
- ✎ 250 g grüner Spargel
- ✎ 100 g Brühe
- ✎ 20 g Butter
- ✎ Muskat
- ✎ 200 g Räucherlachs
- ✎ 1 Glas Forellenkaviar (50 g)



Fotohinweis: Wirths PR

Nudeln gemäß Packungsangabe „al dente“ kochen. Inzwischen Fischfond und Sahne auf die Hälfte einkochen und mit Salz und Zitrone abschmecken. Den Spargel am unteren Ende dünn schälen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Brühe mit 1 TL Butter zum Kochen bringen, mit Muskat würzen, Spargel hinzugeben und 5 Minuten bei geschlossenem Topf garen. Nudeln abschütten, in den Topf zurückgeben und Butterflocken daraufsetzen, Nudeln auf den Tellern anrichten, Spargel und den in Streifen geschnittenen Lachs darüber geben. Mit Sauce und Forellenkaviar garnieren.

Pro Person: 499 kcal (2089 kJ), 27,3 g Eiweiß, 24,6 g Fett, 41,9 g Kohlenhydrate (3,5)

Nudeln à la Saltimbocca

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Vollkorn-Bandnudeln
- ✎ 200 g Möhren
- ✎ 1 Zwiebel
- ✎ 350 g Kalbsfilet
- ✎ 2 EL raffiniertes Olivenöl
- ✎ Saft einer Zitrone
- ✎ 200 ml Weißwein
- ✎ 250 ml Kalbsfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
- ✎ Salz
- ✎ 2-3 Zweige Salbei
- ✎ 40 g Parmaschinken (hauchdünne Scheiben)
- ✎ 50 g Butter
- ✎ frisch gemahlener weißer Pfeffer
- ✎ 2 Prisen Zucker



Fotohinweis: Wirths PR

Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und bei starker Hitze in Olivenöl kurz anbräunen, warm halten. Möhren und Zwiebel im Bratensatz andünsten. Mit Zitronensaft ablöschen. Wein und Fond aufgießen und die Sauce etwa 15 Minuten kräftig einkochen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Vollkorn-Nudeln darin bissfest garen. Inzwischen die Salbeiblätter von den Zweigen zupfen und den Parmaschinken in mundgerechte Stücke teilen. 30 g Butter unter die Sauce schlagen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Nudeln abgießen, das Fleisch dazugeben und kurz in der Sauce ziehen lassen. Die übrige Butter erhitzen und die Salbeiblättchen darin anbräunen. Nudeln mit Fleisch, Sauce, Salbei und Schinken auf Tellern anrichten.

Pro Person: 552 kcal (2311 kJ), 23,2 g Eiweiß, 27,4 g Fett, 44,5 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Nudeln mit eingelegten Tomaten und Pinienkernen

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g gedrehte Vollkorn-Nudeln
- ✎ 1/2 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Thymian, Basilikum, Petersilie)
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ 75 g Pinienkerne
- ✎ 50 g Parmesan am Stück
- ✎ 100 ml Gemüsebrühe
- ✎ 4 EL natives Olivenöl extra
- ✎ Salz
- ✎ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ✎ 125 g eingelegte, getrocknete Tomaten

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. Die Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen. Einige Blätter beiseitelegen, den Rest in einen Mixer geben. Knoblauch schälen und mit der Hälfte der Pinienkerne, der Hälfte des geraspelten Parmesans, der gesamten Brühe sowie dem Olivenöl kräftig durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Nudeln abgießen und mit der Kräutersauce vermischen. Zusammen mit den Tomaten und den restlichen Pinienkernen auf Tellern anrichten. Die beiseite gelegten Kräuterblättchen darüber verteilen. Den übrigen Parmesan in dünnen Spänen darüber geben.

Pro Person: 522 kcal (2185 kJ), 17,6 g Eiweiß, 28,7 g Fett, 48,0 g Kohlenhydrate (4,0 BE)



Nudeln mit Hähnchenbrust

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g gedrehte Vollkorn-Nudeln, eifrei
- ✎ 4 kleine Fenchelknollen
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 400 g Hähnchenbrust
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ Kräuter der Provence

Nudeln nach Packungsaufschrift kochen, anschließend abgießen und abschrecken. Inzwischen Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence würzen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelscheiben auf vier Teller verteilen, darauf die Nudeln und das Hähnchenfleisch anrichten.

Pro Person: 410 kcal (1716 kJ), 37,1 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 50,1 g Kohlenhydrate (4,2 BE)



Auch Diabetiker sollten an das Cholesterin denken

Viele Diabetiker leben nicht gesund genug. Sie leiden häufig an Herz- und Kreislauferkrankungen. Oft haben sie auch Probleme mit dem Cholesterin. Der größte Teil des Cholesterins wird von unserem Körper selbst produziert. Nur ein kleiner Teil wird durch die Nahrung – hauptsächlich durch tierische Produkte – aufgenommen. Weil viele Diabetiker dazu neigen, mehr tierische Produkte zu verzehren (da stecken keine Kohlenhydrate drin!) sollte verstärkt auf den Cholesterinspiegel geachtet werden. Dabei sollte man wissen, dass der mit dem Alter ansteigt. Deshalb sollten sich Personen, die an „Altersdiabetes“ leiden, besonders cholesterinbewusst ernähren.

Drei Dinge sind es, mit denen sich Diabetiker cholesterinbewusster ernähren können:

Weniger tierische Produkte essen

Reduzieren Sie Ihren Verbrauch an Fleisch und Wurst. 2-3 Portionen Fleisch reichen in der Woche völlig aus. Ersetzen Sie häufiger eine Fleischmahlzeit durch eine vegetarische. Pflanzliche Produkte sind cholesterinfrei und enthalten reichlich Ballaststoffe. Diese wiederum sind in der Lage, im Darm Cholesterin zu binden und aus dem Körper zu schleusen. In unserer vegetarischen Bolognese haben wir daher das sonst übliche Hackfleisch durch Sojagranulat ersetzt.

Das richtige Öl für die Küche

Besonders hochwertig im Sinne der Ernährung sind Oliven-, Raps- und Leinöl. Das liegt an ihrem Fettsäurespektrum. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in der Lage, die Cholesterin- und Triglyzeridwerte im Blut zu senken. Auch wird das Risiko der Arterienverkalkung deutlich verringert und damit auch die Gefahr des Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Außerdem wirken diese Öle blutdrucksenkend und entzündungshemmend.

Knoblauch

Die regelmäßige Einnahme von Knoblauch soll ebenfalls zu einer Senkung des Cholesterinspiegels führen. Außerdem schützt er die Gefäße. Verantwortlich dafür ist das Allicin, das jedoch auch die unerwünschte „Nebenwirkung“ hervorruft, den typischen Geruch nach dem Genuss von Knoblauch.

Penne mit vegetarischer Bolognese

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 🍴 100 g Soja-Granulat | 🍴 300 g Tomaten, passiert |
| 🍴 250 g Vollkorn-Penne | 🍴 30 g Tomatenmark |
| 🍴 1 kleine Zwiebel | 🍴 1/2 TL Meersalz |
| 🍴 1-2 Knoblauchzehen | 🍴 1/2 TL Pfeffer |
| 🍴 1 Möhre | 🍴 1/2 TL Paprikapulver |
| 🍴 200 g Zucchini | 🍴 2 TL Kräuter italienische Art |
| 🍴 75 g Champignons | 🍴 6 Zweige frische Petersilie |
| 🍴 2 EL Olivenöl | 🍴 Basilikum |

Soja-Granulat nach Packungsangabe mit 200 ml Wasser mischen. Die Vollkorn-Penne in gesalzenem Wasser garen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken, die Möhre grob raspeln, die Zucchini würfeln. Die Pilze in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin andünsten. Die gequollene Sojamasse hinzugeben und 1 Minute mit anbraten. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark zugeben, alles 8-10 Minuten garen, dabei kräftig würzen. Die Petersilie fein hacken, unterheben. Die Nudeln mit der Gemüsebolognese und frischem Basilikum anrichten.



Fotohinweis: www.reformhaus-rezepte.de

Pro Person: 369 kcal (1545 kJ), 23,1 g Eiweiß, 8,0 g Fett, 48,0 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

Penne mit Schafskäse, Gurken und Oliven

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Vollkorn-Penne
- ✎ 2 rote Zwiebeln
- ✎ 1 kleine Salatgurke
- ✎ 300 g Schafskäse
- ✎ 2 rote Peperoni
- ✎ 1 EL mittelscharfer Senf
- ✎ 6 EL Rotweinessig
- ✎ 50 ml Gemüsebrühe
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ Zucker
- ✎ 1/2 Bund Thymian
- ✎ 100 g grüne Oliven



Fotohinweis: Wirths PR

Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse in Würfel, die Peperoni in Ringe schneiden. Senf, Essig, Brühe und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Thymian waschen und klein schneiden. Penne, Schafskäse, Gurke, Peperoni, Zwiebeln und Oliven in einer Schüssel vermengen, mit dem Dressing anmachen und den Thymian darüber streuen.

Pro Person: 570 kcal (2386 kJ), 23,8 g Eiweiß, 34,2 g Fett, 42,9 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

Röhrchen mit geschnetzeltem Lamm

(für 4 Personen)

- ✎ 200 g Röhrchennudeln (am besten Vollkorn)
- ✎ Meersalz
- ✎ 250 g Tomaten
- ✎ 250 g Zucchini
- ✎ Thymian
- ✎ 400 g Lammfilet
- ✎ 3 EL Olivenöl
- ✎ Pfeffer
- ✎ Salz
- ✎ 150-200 ml Lammfond oder Brühe

Nudeln in Salzwasser nach Packungsaufschrift zubereiten. Inzwischen die Tomaten heiß überbrühen, enthäuten und würfeln. Zucchini in kleine Stücke schneiden, in ganz wenig Wasser andünsten und mit Thymian würzen. Lammfilet in dünne Scheiben schneiden, pfeffern und in heißem Olivenöl braten, leicht salzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Lammfond löschen. Nudeln mit Zucchini und dem geschnetzelm Lammfleisch anrichten, mit Fond übergießen, mit den Tomatenwürfeln bestreuen und servieren.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 395 kcal (1653 kJ), 25,6 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 36,4 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Spaghetti mit Bärlauch-Pesto, Feta und Oliven

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Vollkorn-Spaghetti
- ✎ 100 g Feta
- ✎ 50 g schwarze Oliven
- ✎ 1-2 Knoblauchzehen
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 100 g Bärlauch-Pesto

Spaghetti nach Packungsanweisung „al dente“ zubereiten. Den Feta würfeln, die Oliven abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen, grob hacken und in heißem Öl kurz andünsten. Die Spaghetti abtropfen lassen und in dem heißen Knoblauchöl schwenken. Mit Feta, Oliven und Kräuter-Pesto anrichten.

Pro Person: 469 kcal (1964 kJ), 16,1 g Eiweiß, 26,1 g Fett, 42,1 g Kohlenhydrate (3,5 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

in wenigen Minuten gezaubert

Bärlauch-Pesto kann sehr gut auf Vorrat selbst zubereitet werden:

- ✎ 100 g Bärlauch
- ✎ 3 Knoblauchzehen
- ✎ 100 g Walnüsse
- ✎ 200 ml kalt gepresstes Öl (Raps-, Oliven- oder Walnussöl)
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ 100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Den Bärlauch waschen, gut abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Öl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Öl bedecken.

Spaghettini mit Bohnenpüree

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Spaghettini (nach Möglichkeit Vollkorn)
- ✎ 400 g dicke Bohnen
- ✎ Salz
- ✎ 100 g Parmaschinken in 1/2 cm dicken Scheiben
- ✎ 100 g Mozzarella, leicht
- ✎ 2 Stängel Basilikum
- ✎ 2 EL natives Olivenöl extra
- ✎ 100 g leichte Crème fraîche (15 % Fett)
- ✎ Pfeffer aus der Mühle



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Schinken und den fettreduzierten Mozzarella fein würfeln. Die gegarten Bohnenkerne aus der Haut drücken und zusammen mit 3 EL Kochwasser und den abgezupften Basilikumblättern pürieren. 1 EL Olivenöl und die leichte Crème fraîche zugeben, pfeffern und salzen. Spaghettini nach Vorschrift auf der Packung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und im restlichen Öl schwenken. Püree wieder erhitzen, auf vier Teller verteilen. Spaghettini darauf geben und mit Schinken- und Käsewürfeln bestreuen.

Pro Person: 465 kcal (1946 kJ), 27,1 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 59,1 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Spaghetti mit frischen Tomaten

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Vollkorn-Spaghetti
- ✎ Salz
- ✎ 1 EL Olivenöl
- ✎ 600 g reife Fleischtomaten
- ✎ 2 Schalotten
- ✎ 1 kleines Stück frische rote Pfefferschote
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ 4 EL Olivenöl
- ✎ 10 frische große Basilikumblätter
- ✎ 200 g Mozzarella, leicht



Fotohinweis: Wirths PR

Die Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser „al dente kochen“. Inzwischen die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und anschließend die Haut abziehen. Quer zur Blüte in Scheiben und dann in Würfel schneiden, dabei das harte gelbe Mark und die Kerne entfernen. Die Schalotten abziehen und in Würfel, die Pfefferschote in feine Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen. Tomaten, Schalotten und Pfefferschote vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl hinzugeben sowie das in Streifen geschnittene Basilikum. Den leichten Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden. Die Spaghetti abschrecken, auf einen Durchschlag schütten und gut abtropfen lassen. Mit den marinierten Tomaten und den Mozzarellawürfeln vermischen. Sofort auftragen.

Pro Person: 399 kcal (1670 kJ), 19,3 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 42,5 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Spaghetti mit Kirschtomaten

(für 4 Personen)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 250 g Vollkorn-Spaghetti | 3 Knoblauchzehen |
| Salz | 4 EL Olivenöl |
| 400 g Kirschtomaten | 1/2 TL Rosmarin |
| 3 Chilischoten | Pfeffer aus der Mühle |

Vollkorn-Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Kirschtomaten einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Tomatenhaut mit einem scharfen Messer abziehen. Knoblauch schälen, klein schneiden. Chilis entkernen, in Streifen schneiden. Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Tomaten, Chili und Rosmarin zugeben und mit den Spaghetti anschwanken. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Pro Person: 314 kcal (1314 kJ), 9,4 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 41,1 g Kohlenhydrate (3,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Spiralen mit Auberginenfächer und Mozzarella

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 4 kleine Auberginen | Pfeffer |
| 250 g Vollkorn-Nudeln | Meersalz |
| 500 g Tomaten | Zitronensaft |
| 1 Zwiebel | 200 g Mozzarella-Kügelchen |
| 2 Knoblauchzehen | Basilikum |
| 2 EL Olivenöl | |

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen und mit Zitronensaft einreiben. Eine halbe Stunde stehen lassen. Anschließend abspülen und mit einem Küchentuch abtupfen. Das entzieht ihnen Bitterstoffe. Inzwischen die Vollkorn-Nudeln gemäß Packungsaufschrift zubereiten. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und fein pürieren. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken, in heißem Olivenöl glasig werden lassen. Tomatenpüree zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Auberginenscheiben in einer beschichteten Pfanne anbraten, würzen. Die Mozzarella-Kügelchen in die Tomatensauce zum Warmziehen geben. Auberginenscheiben fächerförmig auf die Teller setzen. Nudeln anrichten und die Sauce mit dem Käse darüber geben. Mit Basilikum garnieren.

Pro Person: 427 kcal (1787 kJ), 23,4 g Eiweiß, 18,9 g Fett, 40,3 g Kohlenhydrate (3,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Warenkunde Auberginen

Im Handel gibt es verschiedene Sorten Auberginen. Die häufigste ist die „Black King“, glänzend violett, länglich und dick. Die reife Aubergine gibt auf Fingerdruck leicht nach. Im Kühlschrank ist sie etwa 1 Woche lang haltbar. Für die Zubereitung entfernt man den Blattkranz, wäscht die Frucht (nicht schälen) und schneidet sie in Scheiben. Gesalzen und mit Zitronensaft eingerieben eine halbe Stunde stehen lassen. Anschließend abspülen und mit einem Küchentuch abtupfen. Das entzieht ihr die Bitterstoffe. Auberginen haben keinen Eigengeschmack. Sie entfalten ihr Aroma erst in Öl gedünstet, gebraten oder gegrillt und reichlich gewürzt. Als Gewürze eignen sich Basilikum, Pfeffer, Estragon, Oregano, Knoblauch oder Chili. 100 g Auberginen enthalten: 17 kcal (72 kJ), 1,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 2,5 g Kohlenhydrate, 2,8 g Ballaststoffe

Spiralen mit Rucola & Mascarpone

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Vollkorn-Spiralnudeln
- ✎ 1 Bund Rucola
- ✎ 2 Schalotten
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 3 Tomaten
- ✎ 150 g Mascarpone
- ✎ 100 g Parmaschinken
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und warm stellen. Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und in mittelgroße Stücke zupfen. Schalotten schälen, fein hacken und in heißem Olivenöl andünsten. Die Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Tomatenwürfel zu den Schalotten geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mascarpone unterrühren und bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Parmaschinken in breite Streifen schneiden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schinken mit dem Rucola untermischen. Nudeln mit der Sauce vermengen.

Pro Person: 510 kcal (2135 kJ), 17,9 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 51,1 g Kohlenhydrate (4,3 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Spinat-Linguine mit Tomaten

(für 4 Personen)

- ✎ 250 g Linguine oder Tagliatelle (am besten Vollkorn)
- ✎ 150 g Blattspinat (möglichst jung)
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ Salz
- ✎ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ✎ 100 g getrocknete Tomaten
- ✎ 2 EL Kapern
- ✎ 2 Dosen Thunfischstücke in Wasser (à 185 g)

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abtropfen lassen. Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, den Spinat hinzufügen und 1-2 Minuten dünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Tomaten grob hacken. Den Thunfisch gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerteilen, mit den Tomaten und Kapern mischen und zusammen mit den Nudeln an den Spinat geben. Unterheben und sofort servieren.

Pro Person: 379 kcal (1587 kJ), 26,9 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 53,3 g Kohlenhydrate (4,4 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Tagliatelle alla Sorrentina

(für 4 Personen)

- 500 g Strauchtomaten
- 3 Schalotten
- 3-4 Knoblauchzehen
- 150 g Mozzarella-Kügelchen, leicht
- einige Zweige Basilikum
- 250 g Tagliatelle (am besten Vollkorn)
- 3 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer
- Salz
- 1 TL Zucker
- 40 g Parmesan

Die Strauchtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden, Mozzarella-Kügelchen abtropfen lassen. Die Basilikumblättchen zupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, die Tomaten zugeben, kurz mit erhitzen und mit Pfeffer, Salz, Zucker und einem Teil des Basilikums abschmecken. Die Tomatensauce vom Herd nehmen, Mozzarella zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln mit der Tomatensauce anrichten und mit Basilikum und Parmesan bestreuen.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 424 kcal (1775 kJ), 20,0 g Eiweiß, 14,0 g Fett, 54,1 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

Tortelloni mit frischem Gemüse

(für 4 Personen)

- 250 g Tortelloni (größere Tortellini)
- 50 g Erbsen
- 50 g Möhren
- 100 g Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Milch
- 150 g Kräuter-Crème fraîche
- 1 TL Instant-Brühe
- 75 g Reibekäse
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskat

Gemüse putzen und waschen. Brokkoli in kleine Röschen zerlegen, Möhren in dünne Streifen schneiden, mit den Erbsen in Olivenöl andünsten, anschließend zusammen mit dem Brokkoli in wenig Salzwasser garen. Inzwischen die Tortelloni nach Packungsvorschrift zubereiten und anschließend kurz abschrecken. Milch erhitzen, Crème fraîche und Brühe zufügen und leicht aufkochen. Käse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tortelloni auf vier Teller verteilen, das abgetropfte Gemüse zugeben und die Sauce darüber verteilen.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 441 kcal (1845 kJ), 19,7 g Eiweiß, 21,8 g Fett, 40,0 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Ein Aufwand, der sich lohnt

Statt Pizza und Pasta empfehlen wir dieses leichte Gericht aus dem Mittelmeerraum. Es schmeckt wirklich fantastisch und ist seine Zubereitungszeit wert. Die meisten Vorbereitungen können einen Tag zuvor getroffen werden und das Kochen selber kann erfolgen, wenn Sie das Gericht essen möchten.

Knusprige Polentascheiben mit Peperonata und Pfefferminz-Joghurt-Dip

(für 4 Personen)

für den Polentakuchen:

- 100 g Instant-Polenta
- 300 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1 EL frischer Thymian
- 1 EL frischer Basilikum
- 10 g Mehl

für die Peperonata:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten

- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 ml Olivenöl
- 15 ml Sherry-Essig
- 2 Basilikumzweige
- 2 kleine Lorbeerblätter

für den Joghurt-Dip:

- 80 g griechischer Joghurt oder Sahnejoghurt
- 40 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Minzezweige
- Saft einer halben Limette
- Salz

Für den Polentateig Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne zum Kochen bringen. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen, durch eine Presse drücken und zugeben. Die Polenta unterrühren, bis sich die Flüssigkeit verdickt. Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten kochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Zitrone entsaften und die Schale mit einer Zester-Reibe abreiben. Den Parmesan fein reiben, die Kräuter hacken. Alles an die Polenta geben, gut umrühren und die Masse wieder erhitzen, abschmecken und nachwürzen. Die Polenta etwas abkühlen lassen. Eine Platte mit Frischhaltefolie belegen, die Polentamischung daumendick auftragen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Anschließend 8 gleichgroße Quadrate aus der Polenta schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und 2 EL Olivenöl hinzufügen. Das Mehl mit Pfeffer und Salz würzen, die Polentascheiben damit bestäuben und in dem heißen Öl goldbraun anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 5 Minuten fertig backen.

Für die Peperonata die Paprikaschoten halbieren, die weißen Scheidewände und die Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Paprika hinzufügen und bei mittlerer Hitze langsam anbraten und weich werden lassen. Würzen. Nach einigen Minuten die restliche Paprika. Wenn diese weich sind, das restliche Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeerblätter hinzufügen. Langsam köcheln bis auch die Zwiebeln weich sind. Die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen, den Deckel auf die Pfanne legen und die Peperonata 25 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren und sichergehen, dass nichts anbrennt. Danach den Sherry-Essig hinzufügen und ohne Deckel einkochen lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist. Die Soße sollte die Peperonata leicht überdecken. Anschließend die Paprikamischung gut abkühlen lassen, die Lorbeerblätter entfernen. Basilikum grob hacken und vor dem Servieren über die Peperonata streuen.

Für den Joghurt-Dip die Salatgurke fein reiben, die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Die Minze fein hacken und die Limette entsaften. Alles mit dem Joghurt mischen und bis zum Servieren kaltstellen. Die Polentastücke mit der Peperonata und dem Joghurt dip anrichten.

Pro Person: 326 kcal (1365 kJ), 8,2 g Eiweiß, 19,6 g Fett, 28,2 g Kohlenhydrate (2,4 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

frischer Dip trifft knusprige Polenta

Italienische Gemüsepfanne mit Reis

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 250 g Vollkorn-Reis | 1 Knoblauchzehe |
| 1 kg Gemüse der Saison, wie z. B.: | 4 EL Olivenöl |
| 2 Tomaten | 1 TL gerebelter Oregano |
| 2 kleine Zucchini | 1/2 TL Rosmarin |
| 1 gelbe Paprikaschote | Salz |
| 1 Fenchelknolle | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 4 Frühlingszwiebeln | 3 Zweige Basilikum |
| 100 g Champignons | 1 Zweig Majoran |
| 2 Zwiebeln | |

Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten achteln, die Zucchini längs hobeln, die Paprikaschote und den Fenchel in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln quer in 2-3 cm lange Stücke, die Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Oregano und Rosmarin zugeben, anschließend das Gemüse unter mehrmaligem Wenden 10-15 Minuten in der Pfanne dünsten, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Den Reis unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Die Basilikum- und Majoranblättchen abpfeifen und das Gericht damit bestreuen.

Pro Person: 364 kcal (1524 kJ), 9,3 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 53,4 g Kohlenhydrate (4,5 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Lachsfilet mit Zitronenbutter und Reis

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 175 g Reis mit Wildreis | weißer Pfeffer |
| 4 Lachsfilets à 150 g | 1 Prise Zucker |
| 4 EL Zitronensaft | 500 g Brokkoli |
| 50 g Butter | 150 ml Küchensahne, 15 % Fett |
| 1 abgeriebene Zitronenschale | 75 ml Wasser |
| 1-2 TL Zitronensaft | 1/2 TL gekörnte Brühe |
| 1 Spritzer Worcestersauce | Muskat |
| Salz | 1 EL Weizenstärke |

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Lachsfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter cremig rühren, mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Worcestersauce, einer Prise Salz, einer Messerspitze Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerlegen und diese in wenig Salzwasser garen. Die Lachsfilets salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne heißer Zitronenbutter von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten. Die leichte Küchensahne mit der Hälfte des Wassers erhitzen, mit gekörnter Brühe, Pfeffer, Salz und etwas Muskat würzen. Die Stärke mit dem restlichen Wasser kalt anrühren, an die Sahnesauce geben und kurz aufkochen lassen. Brokkoli abtropfen lassen, mit der Sahnesauce, den Lachsfilets, Reis und der zerlassenen Zitronenbutter auf Tellern anrichten.

Pro Person: 651 kcal (2725 kJ), 38,6 g Eiweiß, 37,1 g Fett, 39,7 g Kohlenhydrate (3,3 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Spargel-Risotto mit Schinken

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------|-----------------------------------|
| 250 g weißer Spargel | 600 ml Gemüsebrühe |
| 250 g grüner Spargel | einige Zweige Kerbel |
| 2 Zwiebeln | Salz |
| 1/2 Knoblauchzehe | Pfeffer |
| 4 EL Olivenöl | 100 g magerer, gekochter Schinken |
| 250 g Risotto-Reis | 40 g Parmesan |
| 125 ml Weißwein | |

Die Endstücke des Spargels großzügig abschneiden, den weißen Spargel vom Kopf, den grünen Spargel von der Mitte bis zum Fußende dünn schälen. Den Spargel waschen, gut abtropfen lassen und anschließend schräg in schmale Stücke schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Den Risotto-Reis zugeben. Den Reis unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Wein und Gemüsebrühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze solange weiterkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Den Kerbel fein hacken. Den Reis mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kerbel würzen. Den gekochten Schinken in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Schinken kurz anbraten, anschließend herausnehmen. In der gleichen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Spargelstücke darin 2-3 Minuten anbraten und anschließend mit dem Schinken unter das Risotto heben. Das Risotto auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 411 kcal (1720 kJ), 16,5 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 54,0 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

Reis mit Thunfisch und gebratener Paprika

(für 4 Personen)

- | | |
|--|--|
| 250 Vollkorn-Reis | 100 g Rucola |
| 1 Zwiebel | 2 Dosen Thunfischfilet in Olivenöl (à 160 g) |
| 2 Knoblauchzehen | 50 g schwarze Oliven |
| 1 rote Chilischote | 2 EL Sojasauce |
| 1 gebratene Paprika aus dem Glas, ersatzweise eine frische Paprikaschote | 2 EL Weinessig |
| 2 EL Kapern | Salz |
| | Pfeffer |

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden, die Kerne entfernen. Die gebratene Paprika abtropfen lassen und in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Rucola grob hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen, das Olivenöl auffangen. Den Reis in eine Schüssel geben. Den Thunfisch in mundgerechte Stücke zupfen, mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Paprika, Kapern, Rucola, Oliven und dem Reis mischen. 4 EL des abgetropften Olivenöls mit Sojasauce, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, abschmecken und über den Reis geben. Das Gericht kann warm oder als Salat gegessen werden.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Pro Person: 563 kcal (2357 kJ), 20,9 g Eiweiß, 30,0 g Fett, 52,3 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

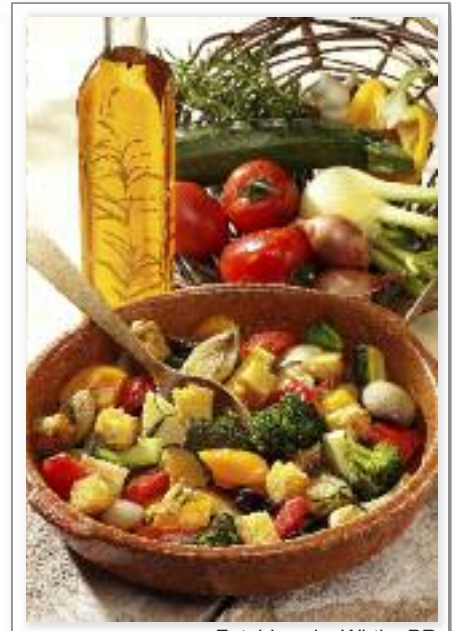
Mediterrane Gemüsepfanne mit Brotwürfeln

(für 4 Personen)

- | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------------|
| ✎ 1 kleine Aubergine | ✎ 8 Tomaten | ✎ 5 EL Gemüsebrühe |
| ✎ 200 g Brokkoli | ✎ 2 kleine Zucchini | ✎ Salz |
| ✎ 1 Fenchelknolle | ✎ 1 gelbe Paprikaschote | ✎ Pfeffer |
| ✎ 2-3 Knoblauchzehen | ✎ 150 g Vollkornbrot | ✎ Kräuter der Provence |
| ✎ 6 Schalotten | ✎ 6 EL Olivenöl | |

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Brokkoli in Röschen schneiden und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini und Paprikaschote in mundgerechte Stücke schneiden. Brot in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und zunächst die Brotwürfel knusprig anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Brotwürfel aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die Brotwürfel darüber streuen.

Pro Person: 295 kcal (1235 kJ), 9,3 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 26,4 g Kohlenhydrate (2,2 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Warenkunde Kräuter der Provence

Wie der Name sagt, stammt die Gewürzmischung „Kräuter der Provence“ aus der südfranzösischen Region „La Provence“. Die Mischung setzt sich aus den dort angebauten Kräutern Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano und Lavendel zusammen. Häufig wird sie zusätzlich mit zerdrückten Lorbeerblättern, Fenchel und etwas geriebener Orangenschale geschmacklich verfeinert. Typisch für die Mischung ist das kräftige, würzig-pikante Aroma, das sehr gut mit der mediterranen Kost der Region harmoniert.

Wraps à la Italia

(für 4 Personen)

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------|
| für die Wraps: | für die Füllung: | ✎ Pfeffer |
| ✎ 125 g Mehl | ✎ 2 kleine Zucchini | ✎ Rosmarin |
| ✎ 1 Msp. Backpulver | ✎ 100 g Champignons | |
| ✎ 250 ml Milch | ✎ 1/2 rote Paprikaschote | |
| ✎ 4 EL Olivenöl | ✎ 1/2 gelbe Paprikaschote | |
| ✎ 2 große Eier | ✎ 2 Zwiebeln | |
| ✎ weißer Pfeffer | ✎ 1 Knoblauchzehe | |
| ✎ 1 Prise Salz | ✎ Salz | |

Mehl, Backpulver, Milch und Eier zu einem glatten Teig verrühren, leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Stücke, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und aus dem Teig 4 gleichgroße Pfannkuchen backen. In einer zweiten Pfanne weitere 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, das Gemüse zugeben und weitere fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin herzhaft würzen. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen.

Pro Person: 311 kcal (1302 kJ), 11,9 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 29,3 g Kohlenhydrate (2,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Diabetiker müssen mit Fett sparen!

Beim Essen sollten die meisten Diabetiker auch auf die Fette achten. Zuviel davon führt schnell zu Übergewicht und das kann wiederum den Diabetes begünstigen. Umgekehrt wirkt sich die Rückkehr zum Normalgewicht in Verbindung mit mehr körperlicher Aktivität und Sport häufig positiv auf die Erkrankung aus. Deshalb sollten übergewichtige Diabetiker nicht nur auf Kohlenhydrate, sondern grundsätzlich auch auf die Aufnahme von Fetten und Ölen achten. Möglichst wenig Fett und Öl, dafür umso hochwertiger, heißt die Devise. Ideal für die kalte Küche ist natives Olivenöl. Sein einzigartiger Geschmack veredelt jede Salatsauce sowie Dips und Pestos. Genau so gut macht es sich beim schonenden Andünsten. Zum Braten hingegen sollte man raffiniertes Olivenöl verwenden, weil es wesentlich hitzebeständiger ist. Die außergewöhnlichen Eigenschaften von Olivenöl werden auch von der Kosmetikindustrie sowie bei der Herstellung von Naturkosmetika geschätzt.



Fotoinweis: Wirths PR

Gemüserisotto

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| ✎ 2 Zwiebeln | ✎ 6 EL Olivenöl |
| ✎ 2-3 Knoblauchzehen | ✎ 800 ml Gemüsebrühe |
| ✎ 2 Möhren | ✎ 250 g Risotto-Reis |
| ✎ 1/2 rote Paprikaschote | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1/2 grüne Paprikaschote | ✎ Salz |
| ✎ 150 g Champignons | ✎ Paprika |

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken, Möhren schälen und fein stifteln. Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig andünsten, Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Risotto-Reis zugeben und unter ständigem Umrühren erhitzen, bis sich die Körner mit Öl vollgesogen haben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver leicht würzen.

Pro Person: 391 kcal (1637 kJ), 7,3 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 54,7 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Gefüllte Wirsing-Taschen mit Ziegenkäse, Honig und Pinienkernen

(für 4 Personen)

- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| ✎ 4 mittelgroße Wirsingblätter | ✎ Ingwerpulver |
| ✎ 4 runde Ziegenfrischkäse (à 20 g) | ✎ Chilipulver |
| ✎ 1 EL Pinienkerne | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 EL Sonnenblumenkerne | ✎ Salz |
| ✎ 1 EL Honig | ✎ 2 EL Rapsöl |

Wirsing waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20-30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt einen Ziegenfrischkäse legen. Pinienkerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten, mit dem Honig mischen, pikant mit Ingwer- und Chilipulver würzen und über den Ziegenkäse verteilen. Die Wirsingblätter einschlagen, leicht pfefern und salzen und in heißem Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Pro Person: 113 kcal (473 kJ), 5,6 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



Fotoinweis: Wirths PR

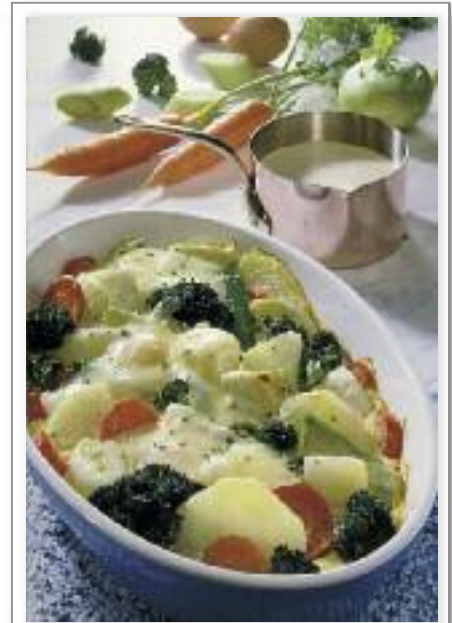
Gemüseauflauf

(für 4 Personen)

- | | | |
|------------------|------------------|--|
| ✎ 2 Kohlrabi | ✎ 1 EL Butter | ✎ Muskat |
| ✎ 2 Möhren | ✎ 200 ml Sahne | ✎ 125 g Weichkäse
(z. B. Camembert) |
| ✎ 1 Stange Lauch | ✎ 2 Eier | ✎ Petersilie zum Be-
streuen |
| ✎ 250 g Brokkoli | ✎ Salz | |
| ✎ 1 Zwiebel | ✎ weißer Pfeffer | |

Kohlrabi und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und abbrausen, den oberen Teil in Streifen, den unteren Teil in Ringe schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in möglichst gleichgroße Röschen zerteilen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 5-7 Minuten blanchieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Eine feuerfeste Form buttern, das abgetropfte Gemüse hinein geben und mit Zwiebelwürfeln bestreuen. Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Masse über das Gemüse gießen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Inzwischen den Camembert entrinden und in Scheiben schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen holen, mit Camembert belegen und nochmals 5 Minuten überbacken, bis der Käse schön zerläuft. Mit fein gewiegter Petersilie bestreut servieren.

Pro Person: 394 kcal (1648 kJ), 16,7 g Eiweiß, 30,0 g Fett, 11,9 g Kohlenhydrate (1,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Tipp:

Diabetiker, die beim Essen auch auf die Kalorien achten müssen, sollten statt Sahne die sogenannte Koch- oder Küchensahne verwenden. Diese enthält nur 15-20 % Fett. Süße Sahne enthält dagegen meist 30 % Fett.

Gemüselasagne

(für 4 Personen)

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| ✎ 250 g Lasagneblätter | ✎ 1/2 Bund Petersilie | ✎ Paprikapulver |
| ✎ 2 Möhren | ✎ 2 Zwiebeln | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1/4 Sellerieknolle | ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ Salz |
| ✎ 1/2 Stange Lauch | ✎ 2 EL Olivenöl | ✎ Muskat |
| ✎ 2 Zucchini | ✎ 125 ml Gemüsebrühe | ✎ 150 g Crème fraîche |
| ✎ 3 Fleischtomaten | ✎ 1 Glas Weißwein | ✎ 200 g Pecorino |

Lasagneblätter bissfest vorkochen. Gemüse putzen und waschen. Möhren und Sellerieknolle schälen, in Stifte schneiden oder grob raspeln. Lauch in Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und würfeln. Petersilie fein hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in heißem Olivenöl andünsten. Petersilie und das restliche Gemüse zugeben. Gemüsebrühe und Wein angießen, mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und etwas Muskat kräftig würzen und das Ganze 12-15 Minuten kochen. Zum Schluss die Crème fraîche unterheben und nochmals kräftig abschmecken. Den Käse reiben. Vier Lasagneformen oder ausreichend große Auflaufformen mit Öl ausstreichen. In die Form abwechselnd die Gemüsemischung, etwas Reibekäse und Lasagneblätter schichten. Auf die oberste Gemüseschicht etwas mehr Käse streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 190 °C 35-40 Minuten backen.

Pro Person: 644 kcal (2696 kJ), 28,3 g Eiweiß, 34,9 g Fett, 55,2 g Kohlenhydrate (4,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Ratatouille Classic

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ✎ 8 kleine Schalotten | ✎ 6 EL Avocadoöl |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ Pfeffer |
| ✎ 500 g Aubergine | ✎ Salz |
| ✎ 500 g Zucchini | ✎ Kräuter der Provence |
| ✎ 400 g Tomaten | ✎ 50 g Pinienkerne |
| ✎ 200 g rote Paprikaschote | ✎ Oregano |
| ✎ 200 g gelbe Paprikaschote | ✎ 200 g Vollkorn-Baguette |

Die Schalotten vierteln, Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden. Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden und vierteln, Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Paprikaschoten vierteln, Kerngehäuse und Scheidewände entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocadoöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Pfeffern, salzen und mit Kräutern der Provence kräftig würzen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne vorsichtig rösten. Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen. Mit frischem Oregano dekoriert servieren. Dazu frisches Vollkorn-Baguette reichen.



Fotohinweis: www.reformhaus-rezepte.de

Pro Person: 450 kcal (1884 kJ), 13,7 g Eiweiß, 24,2 g Fett, 43,4 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

Avocadoöl – ideal für die gesunde Sommerküche

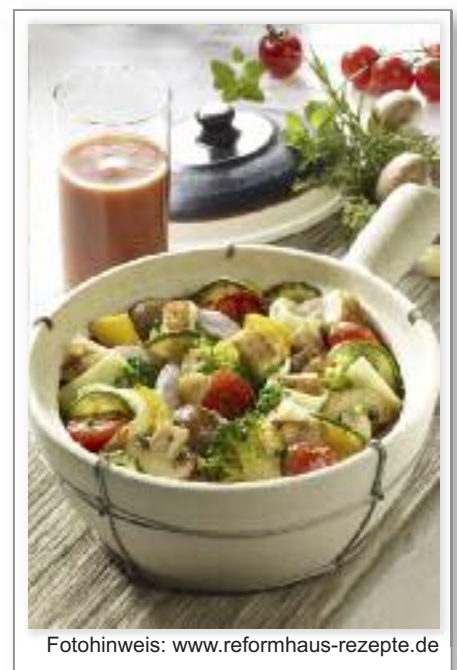
Unser Tipp für die gesunde Sommerküche: Avocado-Öl. In einem Viertel-Liter stecken die wertvollen Inhaltsstoffe von etwa 20 reifen Avocados. Vor allem die einfach ungesättigte Ölsäure macht es von Natur aus extrem hitzestabil und zu einer wertvollen Zutat für die cholesterinbewusste Küche.

Gemüsepfanne mit Grillkäse

(für 4 Personen)

- | | |
|---|------------------------|
| ✎ 1400 g Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Kirschtomaten, Zucchini, gelbe Paprikaschoten, Champignons) | ✎ 75 ml Gemüsebrühe |
| ✎ 3-4 Knoblauchzehen | ✎ Salz |
| ✎ 100 g Schalotten | ✎ Pfeffer |
| ✎ 4 EL Olivenöl | ✎ Kräuter der Provence |
| | ✎ 200 g Grillkäse |
| | ✎ 700 ml Gemüsesaft |

Das Gemüse putzen und waschen. Den Brokkoli in Röschen teilen, 5 Minuten blanchieren, danach abtropfen lassen. Fenchel in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, Zucchini in Scheiben, Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen und halbieren. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Schalotten schälen und vierteln. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Minuten dünsten, nach 5 Minuten die halbierten Brokkoliröschen zufügen. Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Den Grillkäse würfeln. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Käsewürfel goldbraun braten und mit dem Gemüse servieren. Den Gemüsesaft mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und dazu trinken.



Fotohinweis: www.reformhaus-rezepte.de

Pro Person: 365 kcal (1528 kJ), 19,8 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 16,6 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Mozzarella-Tomaten-Gratin

(für 4 Personen)

- ✎ 3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- ✎ 60 g Butter
- ✎ 1/2 Bund frisches Basilikum
- ✎ einige Zweige Thymian
- ✎ 1/2 Bund Petersilie
- ✎ 1 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- ✎ 3 Fleischtomaten
- ✎ 250 g Mozzarella
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer aus der Mühle



Fotohinweis: Wirths PR

Die Vollkorn-Toastbrotsscheiben mit 30 g Butter bestreichen. Bei 175 °C im Backofen knusprig backen. Das Toastbrot abkühlen lassen und zerbröseln. In der Zwischenzeit die Kräuter, wenn nötig waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und alles hacken. Mit den Toastbröseln und der Zitronenschale mischen. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und in Scheiben schneiden. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd dachziegelartig in eine flache Form schichten. Salzen und pfeffern. Anschließend mit der Bröselmischung bestreuen und Butterflocken darüberlegen. Bei 200 °C im Backofen 5-6 Minuten überbacken.

Pro Person: 349 kcal (1460 kJ), 16,7 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 13,8 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Gemüse hält Diabetiker fit

Gerade für Diabetiker ist es wichtig, sich ballast- und vitalstoffreich zu ernähren, darauf weisen Ernährungswissenschaftler hin. Gemüse ist reich an wertvollen Ballaststoffen, die unsere Verdauung fördern und zudem gut sättigen. Eine ballaststoffreiche Kost ist für Diabetiker besonders wichtig. Buntes Gemüse, schmackhaft mit frischen Kräutern gewürzt, versorgt den Körper auch mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen und belastet dabei kaum den Blutzuckerspiegel. Achten Sie darauf, im Laufe einer Woche nicht nur viel davon, sondern möglichst verschiedene Gemüsesorten zu essen.

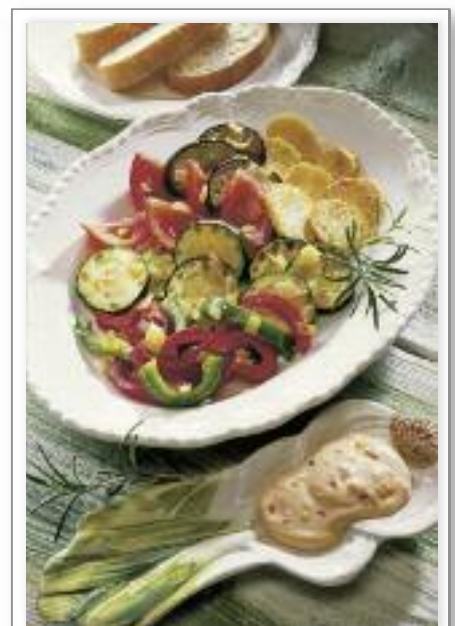
Gebackene Kartoffeln mit Gemüse und Paprika-Dip

(für 4 Personen)

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| ✎ 600 g Kartoffeln | ✎ einige Zweige Rosmarin |
| ✎ 1 Aubergine | ✎ Salz |
| ✎ 1 Zucchini | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 rote Paprikaschote | ✎ 200 g Paprika-Quark |
| ✎ 1 grüne Paprikaschote | ✎ 100 g Saure Sahne |
| ✎ 2 Tomaten | ✎ 200 g Vollkorn-Baguette |
| ✎ 1 kleine Zwiebel | |
| ✎ 100 ml Olivenöl | |

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten kochen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika in Streifen, die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika, die Aubergine und die Zucchini 2-3 Minuten blanchieren. Die Kartoffeln und das Gemüse im Öl wenden, abtropfen lassen, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten bei 220 °C braten. Paprika-Quark mit Saure Sahne cremig rühren. Das Gemüse auf vier Teller verteilen und mit Vollkorn-Baguette und dem Dip servieren.

Pro Person: 514 kcal (2152 kJ), 15,9 g Eiweiß, 25,0 g Fett, 52,3 g Kohlenhydrate (4,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Gefüllte Zucchini und Auberginen

(für 4 Personen)

- ✎ 2 Zucchini à 200 g
- ✎ 2 Auberginen à 200 g
- ✎ 1 EL Zitronensaft
- ✎ 3 Zwiebeln
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 1 EL Olivenöl
- ✎ 150 g Bergkäse oder Emmentaler
- ✎ 150 g Tomaten
- ✎ 500 g Hackfleisch (halb & halb)
- ✎ 2 Eier
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ Paprikapulver
- ✎ 1 EL gehackter Basilikum
- ✎ 1/2 TL gehackter Thymian
- ✎ 500 ml Fleischbrühe



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Von den Zucchini und Auberginen einen Deckel (ca. 1/3) abschneiden und den Boden aushöhlen. Die Auberginen mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken und in heißem Olivenöl anschwitzen. Den Käse fein würfeln. Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Käse mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Gewürze und Kräuter zugeben, gut vermischen und kräftig abschmecken. Zucchini und Auberginen mit der Hackfleischmasse füllen und in eine feuerfeste Form geben. Mit der heißen Fleischbrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 45 Minuten garen. Dazu passt Tomatensauce.

Pro Person: 553 kcal (2315 kJ), 42,3 g Eiweiß, 41,5 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Gemüsepfanne méditerranée mit Knoblauchbrot und Feta

(für 4 Personen)

- | | | |
|----------------------|---------------------|-------------------------------|
| ✎ 1 kleine Aubergine | ✎ 1/2 gelbe Paprika | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 Fenchelknolle | ✎ 1/2 rote Paprika | ✎ Kräuter der Provence |
| ✎ 2-3 Knoblauchzehen | ✎ 100 g Champignons | ✎ 200 g Feta |
| ✎ 6 Schalotten | ✎ 4 EL Olivenöl | ✎ 1 kleines Vollkorn-Baguette |
| ✎ 6 Tomaten | ✎ 5 EL Gemüsebrühe | ✎ 1 Knoblauchzehe |
| ✎ 2 kleine Zucchini | ✎ Salz | |

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen und vierteln, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben, die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Kurz vor dem Servieren den Feta zerbröckeln und über das Gemüse geben. Inzwischen das Vollkorn-Baguette einmal längs und einmal quer durchschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C knusprig rösten. Die Schnittflächen mit der Knoblauchzehe abreiben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit dem Pfannengemüse servieren.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 411 kcal (1720 kJ), 17,6 g Eiweiß, 20,1 g Fett, 38,4 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Diabetiker sollten beim Öl an der Menge, nie an der Qualität sparen!

Diabetiker sollten beim Essen nicht nur auf die Kohlenhydrate, sondern auch auf die Fette achten. Wer Übergewicht hat, muss grundsätzlich sparsam mit Fett umgehen. Fette und Öle sättigen zwar gut, sind aber zugleich die Hauptkalorienträger unserer Nahrung. Andererseits können wir auf Fette und Öle nicht verzichten, denn sie enthalten sogenannte „essentielle“ Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann – wir müssen sie daher mit der Nahrung zu uns nehmen. Dazu zählen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Sie sind in Nüssen und Samen sowie in pflanzlichen Ölen reichlich enthalten. In der mediterranen Ernährung wird hauptsächlich natives Olivenöl verwendet, es eignet sich für die kalte Küche sowie zum schonenden Erhitzen. Für hohe Temperaturen ist es nicht geeignet. Zum scharfen Anbraten sind raffiniertes Olivenöl und Rapsöl besser geeignet. Grundsätzlich sollten Sie bei Fett und Öl stets an der Menge aber nie an der Qualität sparen.

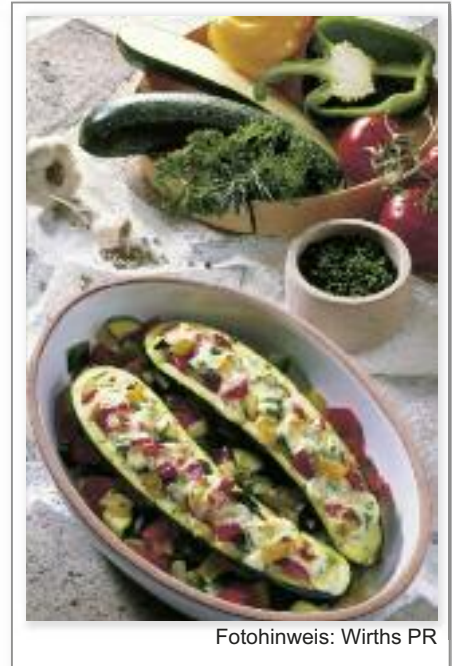
Gefüllte Zucchini

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------|--|
| 3 mittelgroße Zucchini | 3 EL Olivenöl |
| 1 rote Paprikaschote | 125 ml Milch |
| 1 grüne Paprikaschote | 200 g Reibekäse |
| 1 gelbe Paprikaschote | Öl zum Ausstreichen der Form |
| 1 Zwiebel | 2 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Thymian, Petersilie) |
| 1 Knoblauchzehe | |

Zwei Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen und in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren. Die Paprikaschoten, die Zwiebel, den Knoblauch und die dritte Zucchini fein würfeln und in heißem Olivenöl einige Minuten andünsten. Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen, die Zucchinihälften hineinlegen und mit dem Gemüse füllen. Die Milch erhitzen und den Reibekäse darin lösen. Die Käsesauce über die Zucchinihälften gießen und mit Kräutern bestreuen. Die Zucchini im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten überbacken.

Pro Person: 318 kcal (1328 kJ), 10,8 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 9,7 g Kohlenhydrate (0,8 BE)



Fotoinweis: Wirths PR

Ratatouille mit Fleischklößchen

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 500 g Zucchini | 4 EL Olivenöl |
| 1 gelbe Paprikaschote | 250 ml Fleischbrühe |
| 1 grüne Paprikaschote | 50 g Tomatenmark |
| 1 rote Paprikaschote | Pfeffer |
| 500 g Tomaten | Salz |
| 2 Zwiebeln | 250 g Bratwurst-Brät |
| 1 Knoblauchzehe | 200 g Vollkorn-Baguette |

Gemüse waschen und putzen, Tomaten enthäuten, alles kleinschneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen, Gemüse zugeben und dünsten. Fleischbrühe, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse köcheln lassen. Aus dem Bratwurst-Brät kleine Kügelchen formen und diese zu dem Gemüse geben. Alles nochmals 10 Minuten garen lassen. Dazu Vollkorn-Baguette servieren.



Fotoinweis: Wirths PR

Pro Person: 482 kcal (2018 kJ), 15,9 g Eiweiß, 30,7 g Fett, 33,2 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Dies ist ein sehr vielseitiges Gericht. Sie können die Füllung nach Geschmack verändern, indem Sie andere Gemüsesorten, gestampfte Kartoffeln und Gewürze verwenden. Diese Teigtaschen eignen sich als Hauptgericht oder Snack.

Teigtaschen mit Spinat, Feta und Pinienkernen auf Salsa und Minzjoghurt

(für 4 Personen)

für die Teigtaschen:

- 300 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Feta
- 50 g Pinienkerne
- 2 Zweige Minze
- 4 Zweige Koriander
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Sesamsamen
- 6 Blätter Filo-Teig
- 30 g geschmolzene Butter

- 4 Zweige Koriander
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Thai-Chilischote
- 2 TL Sherry-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz

für den Minzjoghurt:

- 2-3 Zweige Minze
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 Limette
- Salz

für die Tomaten Salsa:

- 175 g Eiertomaten
- 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung der Teigtaschen:

Den Spinat putzen und waschen, für 10 Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser geben, abtropfen und in Eiswasser abkühlen lassen. Nochmals abtropfen lassen und danach in Küchenpapier drücken und gut trocknen. Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Den Spinat mit Knoblauch, Feta, Pinienkernen, Minze und Koriander im Mixer gut durchmischen, nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Die Spinatmasse in 12 gleichgroße Portionen teilen. Ein Blatt des Filo-Teiges auf eine Arbeitsfläche legen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Ein weiteres Blatt direkt auf das erste legen. Die Butter sorgt dafür, dass die beiden Teigblätter aneinander haften. Danach das Blatt längs in 4 Streifen gleicher Breite schneiden. Eine Portion der Spinatmischung auf die untere linke Ecke des Teigstreifens geben. Das Teigende mit der Füllung über das Eck nach rechts falten. Das entstandene Dreieck immer wieder entlang des Teigstreifens nach oben falten, bis noch eine Taschenlänge übrig ist. Den verbleibenden Teig mit geschmolzener Butter bestreichen und noch einmal falten. Mit dem nächsten Filostreifen die zweite Portion der Spinatfüllung auf die gleiche Weise einschlagen. Fahren Sie fort, bis Sie alle Spinatportionen eingeschlagen haben. Die 12 fertigen Teigtaschen mit der restlichen Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen. Ein vorgewärmtes Backblech mit Backpapier belegen und die gefüllten Teigtaschen darauflegen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen bis die Teigtaschen gold-braun und knusprig sind. Inzwischen die Salsa und den Joghurt zubereiten.

Zubereitung der Tomaten-Salsa:

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Streifen schneiden. Den Koriander hacken. Die Chilischote halbieren, die Samen entfernen und fein hacken. Alles miteinander mischen. Essig und Olivenöl darunter heben und die Salsa mit Salz abschmecken. Gut gekühlt servieren.

Zubereitung des Minzjoghurts:

Minze und Frühlingszwiebel kalt abrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Limette entsaften. Alles mit dem Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Den Minzjoghurt gut gekühlt servieren.

Die Teigtaschen vor dem Verzehr ein paar Minuten abkühlen lassen und mit der Salsa und dem Minzjoghurt anrichten.

Pro Person: 376 kcal (1574 kJ), 12,5 g Eiweiß, 23,4 g Fett, 27,5 g Kohlenhydrate (2,3 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

herzhaft, aber leicht

Gefüllte Paprika mit Tomatenreis & Hackfleisch

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 2 gelbe Paprikaschoten | 600 ml Gemüsebrühe |
| 2 grüne Paprikaschoten | 4 EL Tomatenmark |
| 2 rote Paprikaschoten | 200 g Rinderhack |
| 2 Tomaten | 1 Zwiebel |
| 2 Zwiebeln | 1/2 Knoblauchzehe |
| 4 EL Rapsöl | 1/2 Bund Petersilie |
| 175 g Vollkorn-Reis | 1 Ei |
| 1 Prise Zucker | Muskat |
| Paprikapulver | 250 ml Tomatenpüree |
| 1/2 TL Salz | |

Die Paprikaschoten gut waschen, von jeder Schote das oberste Viertel abschneiden. Die Schoten vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien. Für den Tomatenreis die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 1 EL Rapsöl andünsten, die Tomaten zugeben, kurz mitdünsten lassen und mit einer Prise Zucker, reichlich Paprikapulver, Salz und Tomatenmark würzen. Den Vollkorn-Reis zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und den Reis bei mäßiger Hitze 15 Minuten ziehen lassen, sodass er noch körnig ist. Inzwischen 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darin andünsten. 1 Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne andünsten. Das Hackfleisch zugeben und 5 Minuten anbraten. Petersilie kalt abrausen, abtropfen lassen und fein hacken. Hackfleisch, Ei und Petersilie zugeben, mit Muskat, Paprikapulver, Pfeffer und Salz kräftig würzen und alles gut durchkneten. Die Hackfleischmasse mit dem Reis mischen und in die Paprikaschoten füllen. Das Tomatenpüree in eine Auflaufform gießen, die Paprikaschoten hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten garen.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 415 kcal (1737 kJ), 21,1 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 47,9 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

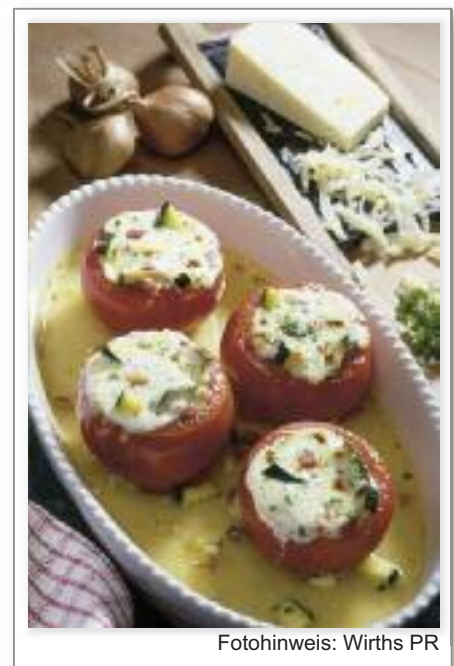
Gefüllte Tomaten mit Gemüse-Schinken-Füllung

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 8 große Tomaten | frisch gemahlener Pfeffer |
| 1 kleine Zucchini | 250 ml Gemüsebrühe |
| 1 Schalotte | Petersilie |
| 100 g roher Schinken | ein paar Blättchen Oregano |
| 20 g Butter | 100 g Butterkäse |
| Salz | 150 g Crème fraîche |

Das Gemüse putzen und waschen, die Schalotte abziehen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseite stellen. Zucchini und Schinken würfeln. Die Schalotte fein hacken und in heißer Butter andünsten. Tomatenfruchtfleisch, Zucchini und Schinken hinzufügen und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse-Schinken-Mischung in die Tomaten füllen und diese je nach Größe in eine oder zwei feuerfeste Formen setzen. Mit Gemüsebrühe angießen. Petersilie und Oregano fein hacken. Den Käse reiben, mit Crème fraîche und den Kräutern verrühren. Die Käse-Masse auf die Tomaten verteilen und diese bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken. Dazu passt Vollkorn-Baguette oder Reis mit Wildreis.

Pro Person: 434 kcal (1817 kJ), 13,6 g Eiweiß, 37,5 g Fett, 9,7 g Kohlenhydrate (0,8 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Marinierte Scampi vom Grill

(für 4 Personen)

- 20 Riesen-Scampi (Gambas)
- 4 Scampi-Spieße (TK)
- Saft von 2 Zitronen
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 250 ml Raps- oder Olivenöl
- Dill-Zweige
- 250 g Vollkorn-Baguette

Gambas und Scampi-Spieße unter fließendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Knoblauchzehen abziehen, Peperoni in kleine Ringe schneiden. Das Öl zusammen mit Dillzweigen, Zitronensaft, Knoblauchzehen und Peperoni in eine Schale geben und die Scampi darin 2-3 Stunden marinieren. Abtropfen lassen und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten oder grillen. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette.

Pro Person: 299 kcal (1252 kJ), 31,0 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 22,2 g Kohlenhydrate (1,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Thunfischpfanne méditerranée

(für 4 Personen)

- 750 g Thunfischfilet
- 8 EL Olivenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Fleischtomaten
- 2 kleine Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

Thunfischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus 4 EL Öl und dem Zitronensaft eine Marinade zubereiten und den Thunfisch darin marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Tomaten enthäuten, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Stücke, die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehe fein hacken. Die Kräuter kalt abbrausen und gut abtropfen lassen, Petersilie fein waschen. Das Gemüse in 2 EL Öl gar dünsten, mit Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In einer Wokpfanne 2 EL Öl erhitzen, die Thunfischstücke zugeben und rundherum kross anbraten. Das Gemüse unterheben und kurz mit erhitzen. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder knuspriges Vollkorn-Brot.

Pro Person: 570 kcal (2386 kJ), 44,6 g Eiweiß, 39,9 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate (0,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Fischpfanne Neptun mit Krabben

(für 4 Personen)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| ✎ 500 g Thunfischfilet | ✎ Petersilie |
| ✎ 200 g Krabben | ✎ Rosmarin |
| ✎ 8 EL Olivenöl | ✎ Thymian |
| ✎ Saft von 1/2 Zitrone | ✎ Salz |
| ✎ 2 Fleischtomaten | ✎ Pfeffer |
| ✎ 2 kleine Zucchini | ✎ 2 Knoblauchzehen |
| ✎ 4 Frühlingszwiebeln | |
| ✎ 1 rote Paprikaschote | |
| ✎ 1 gelbe Paprikaschote | |
| ✎ 2 Zwiebeln | |

Thunfisch und Krabben kalt abbrausen und abtropfen lassen. Thunfisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus 4 EL Olivenöl und Zitronensaft eine Marinade zubereiten, Thunfisch und Krabben darin marinieren. Das Gemüse putzen und waschen. Tomaten enthäuten, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Zucchini halbieren und in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Stücke, Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen und abtropfen lassen, Petersilie fein wiegen. Das Gemüse in 2 EL Olivenöl gar dünsten, mit Petersilie, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch und Krabben aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In einer Wokpfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Thunfischstücke und Krabben zugeben und rundherum kross anbraten. Das Gemüse unterheben und kurz mit erhitzen. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder knuspriges Vollkorn-Brot.

Pro Person: 470 kcal (1967 kJ), 39,8 g Eiweiß, 30,9 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate (0,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Risotto mit Meeresfrüchten

(für 4 Personen)

- | | |
|--|----------------------|
| ✎ 400 g gemischte Meeresfrüchte
(Muscheln, Krabben, Langusten,
Tintenfische), frisch oder tiefgefroren | ✎ 250 g Risottoreis |
| ✎ Zitronensaft | ✎ 500 ml Gemüsebrühe |
| ✎ 2 kleine Zwiebeln | ✎ 125 ml Weißwein |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ Petersilie |
| ✎ 1 Frühlingszwiebel | ✎ Kerbel |
| ✎ 6 EL Olivenöl | ✎ Thymian |
| | ✎ Salz |
| | ✎ Pfeffer |

Meeresfrüchte mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Ware auftauen lassen) und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in 4 EL Öl andünsten. Risottoreis zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe und Weißwein angießen und alles leise kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Meeresfrüchte mit 2 EL Öl anbraten und unter den Reis heben. Mit Petersilie, Kerbel, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Pro Person: 446 kcal (1867 kJ), 20,2 g Eiweiß, 18,2 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Fisch ist gesund

Mit Fisch verbindet man nicht nur Eiweiß, sondern auch die Omega-3-Fettsäuren. Diese sind ein wichtiger Beitrag zur gesunden Ernährung, da sie den Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken. Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosa-pentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und die pflanzliche α -Linolensäure (ALA), die der Körper zumindest in geringen Mengen zu EPA und DHA verarbeiten kann. EPA und DHA sind vorwiegend in Meeresfischen (z. B. Hering, Heilbutt, Makrele, Rotbarsch) sowie in Aal und Lachs enthalten. Die besten α -Linolensäurequellen sind Leinöl, Weizenkeimöl, Rapsöl und Walnussöl. Neben der Verwendung dieser hochwertigen Pflanzenöle empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch 2-3 Portionen Fisch pro Woche. Unser Tipp: zu frischem Fisch passen hervorragend aromatische Kräuter.

Fischspieße Provençal

(für 4 Personen)

- 🍴 250 g Lachs
- 🍴 250 g fest kochendes Fischfilet (wie z. B. Wolfsbarsch, Katfisch, Seehecht oder Seeteufel)
- 🍴 1 rote Paprikaschote
- 🍴 1 kleine Fenchelknolle
- 🍴 1 kleine Zucchini
- 🍴 4 Schalotten
- 🍴 1 Frühlingszwiebel
- 🍴 100 ml Olivenöl zum Marinieren
- 🍴 Saft von 1/2 Zitrone
- 🍴 Salz
- 🍴 1 Knoblauchzehe
- 🍴 2 EL Kräuter der Provence
- 🍴 750 g Kartoffeln
- 🍴 Salz
- 🍴 2 Zwiebeln
- 🍴 3 EL Olivenöl
- 🍴 Dill zum Garnieren



Fotohinweis: Wirths PR

je mehr Fisch, desto leckerer

Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in je 4 größere, mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse waschen, putzen, ebenfalls in größere Stücke schneiden. Alles auf 4 Spieße stecken. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und der zerdrückten Knoblauchzehe und den Kräutern verrühren und die Spieße darin 1 Stunde marinieren. Inzwischen die Bratkartoffeln zubereiten. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffelscheiben und die Zwiebelwürfel in 3 EL Öl unter häufigem, vorsichtigem Wenden schön gleichmäßig goldbraun braten. Die Fischspieße gut abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Mit etwas Dill garnieren und mit den Bratkartoffeln servieren.

Pro Person: 499 kcal (2089 kJ), 29,3 g Eiweiß, 26,6 g Fett, 33,1 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Warenkunde Lachs

Lachs ist silberfarben mit großen dunklen Flecken und auch unter dem Namen Salm bekannt. Der im Handel angebotene Lachs stammt vorwiegend aus der Zucht. Das Fleisch ist zart rosa bis orange-rot und besitzt einen besonders kräftigen Geschmack. Generell gehört der Lachs zu den fettreicheren Fischarten, je nach Art schwankt der Fettgehalt zwischen 8-13 %. Lachssteak eignet sich gut zum Braten. Ganzer Lachs schmeckt sehr gut wenn er gedünstet oder pochiert oder in Folie gegart wird. Erhältlich ist Lachs auch in geräucherter Form.

Doraden in Zitronenöl

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 2 kleine Doraden
(à 450-500 g) | 3 Schalotten |
| Pfeffer | 3 Knoblauchzehen |
| Salz | 800 g Kartoffeln |
| 1 Zucchini | 7 EL Olivenöl |
| 1 Fenchelknolle | 1 Zitrone |
| 1 kleine Aubergine | 4 Zweige Thymian |
| 1 Fleischtomate | 500 ml Fischfond, ersatzweise Gemüsebrühe |

Bis auf die Schwanzflossen alle Flossen der Doraden abschneiden. Die Fische schuppen und ausnehmen, mit kaltem Wasser gut abbrausen, anschließend trocken tupfen und von innen und außen pfeffern und salzen. Das Gemüse putzen und waschen, Zucchini in Stücke, Fenchel in Spalten, Aubergine in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Fleischtomate mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in Spalten schneiden, Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, vierteln, waschen und in Salzwasser garen. 1 EL Öl in einer Kasserolle erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Zitrone entsaften, den Saft mit 4 EL Öl verrühren. Die Doraden auf das Gemüse legen, innen und außen mit dem Zitronenöl bepinseln, anschließend mit den Thymianzweigen belegen. Den Fischfond angießen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Kasserolle mit einem Deckel verschließen. Die Doraden ca. 30-35 Minuten garen, dabei mehrmals mit dem Fond übergießen. Inzwischen die gegarten Kartoffeln gut abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, pfeffern und salzen. Die Doraden mit dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.

Pro Person: 540 kcal (2260 kJ), 41,8 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 35,9 g Kohlenhydrate (3,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Seezunge mit Tomaten

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 800 g Seezungenfilet | 300 g Tomaten |
| 60 g Butter | 250 g Mozzarella, leicht |
| 3 Schalotten, fein gehackt | 2 EL Petersilie, fein gehackt |
| 8 EL Semmelbrösel | frisches Basilikum |

Einen Teil der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Seezungenfilets darin kurz anbraten. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Filets hineinlegen. In der Pfanne nochmals Butter erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Semmelbrösel und die Petersilie unter die Schalottenwürfel mischen. Die Bröselmischung über die Seezungenfilets geben. Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls in Scheiben schneiden und im Wechsel mit den Tomatenscheiben auf dem Fisch verteilen. Im Backofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Basilikum garnieren. Dazu reicht man Vollkorn-Reis oder Folienkartoffeln.

Pro Person: 475 kcal (1988 kJ), 53,3 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 17,7 g Kohlenhydrate (1,5 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Warenkunde Seezunge

Seezunge zählt zu den feinsten, wertvollsten Plattfischen und gilt als Delikatesse. Frisch wird Seezunge im Ganzen oder als Filet angeboten. Sie kommt aber auch gefroren auf den Markt. Mit nur 1,4 % Fett ist Seezunge ein sehr fettarmer Fisch. Um den zarten Geschmack zu erhalten, sollte nicht zu kräftig gewürzt werden. Am besten schmecken Seezungen, die im Winter gefangen werden.

Fisch ist ideal für Diabetiker

Ob Seelachs, Kabeljau, Thunfisch oder Scholle – Fisch überzeugt nicht nur durch seinen Geschmack, er ist auch gut für die Figur. Wertvolles Eiweiß, kaum Fett und deshalb wenig Kalorien, das ist es, was Fisch so beliebt macht. Ganz abgesehen davon sind Meeresfische unsere wichtigste natürliche Jodquelle. Obendrein versorgen sie uns mit gesunden Fischölen, die für eine herzgesunde Ernährung wichtig sind. Wegen dieser Vorteile ist Fisch auch bei Diabetikern, die meist verstärkt auf ihr Gewicht achten müssen, so beliebt.

Eine siebentägige Diät mit Fisch & Meeresfrüchten findet man im Internet unter www.1000diaeten.de. Bei der Diät gibt es pro Tag knapp 1200 kcal verteilt auf drei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Snacks. Diese Menge reicht vollkommen aus, um ausreichend satt zu werden. Auf der gleichen Internetseite gibt es zudem einen praktischen BMI-Rechner. Hier kann jeder sein Gewicht überprüfen.

Gebratene Dorade auf Ratatouille mit Ofenkartoffeln

(für 4 Personen)

- 🍴 2 kleine Doraden (à 450-500 g)
- 🍴 6 EL Olivenöl
- 🍴 Pfeffer
- 🍴 Salz
- 🍴 6 Schalotten
- 🍴 2 Knoblauchzehen
- 🍴 2 Frühlingszwiebeln
- 🍴 1 kleine Aubergine
- 🍴 2 Zucchini
- 🍴 4 Tomaten
- 🍴 1 kleine gelbe Paprikaschote
- 🍴 1 kleine grüne Paprikaschote
- 🍴 Kräuter der Provence (Thymian, Majoran, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Lavendel)
- 🍴 1 kg Kartoffeln
- 🍴 Rosmarin
- 🍴 Meersalz
- 🍴 Olivenöl zum Braten der Doraden

Bis auf die Schwanzflossen alle Flossen der Doraden abschneiden. Die Fische schuppen und ausnehmen, mit kaltem Wasser abbrausen, anschließend trocken tupfen, von innen und außen mit 2 EL Olivenöl bestreichen, pfeffern und salzen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen. Die Schalotten halbieren, Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden. Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse und Scheidewände entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und in 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in 2 EL Olivenöl wenden. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Kartoffelscheiben darauf legen, mit frisch gezupftem Rosmarin und Meersalz bestreuen und im Backofen bei 200 °C goldbraun backen. Inzwischen 2 EL Olivenöl in einer großen Kasserolle erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Pfeffern, salzen und mit Kräutern der Provence kräftig würzen. In einer großen Fischpfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Doraden darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Doraden mit dem Gemüse anrichten, dazu die Ofenkartoffeln servieren.



Fotohinweis: Wirths PR

Fisch & Gemüse – prima kombiniert

Pro Person: 651 kcal (2725 kJ), 42,1 g Eiweiß, 32,9 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8)

Frittata mit Thunfisch und Kirschtomaten

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------|---|
| 10 Eier (Gew.-Kl. M) | 50 g schwarze Oliven (entsteint) |
| 2 EL Senf | 2 Frühlingszwiebeln |
| 50 ml Sahne | 2 EL Olivenöl |
| Salz | 2 Dosen Thunfischstücke in Wasser (à 185 g) |
| 250 g Kirschtomaten | |

Eier, Senf und Sahne mit einem Schneebesen locker schlagen und mit einer Prise Salz würzen. Die Kirschtomaten halbieren, die Oliven gut abtropfen lassen und ebenfalls halbieren, die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Tomaten kurz andünsten, die Ei-Mischung darüber geben und bei schwacher Hitze stocken lassen, wenden und goldbraun werden lassen. Zum Schluss den Thunfisch mit den Oliven und Frühlingszwiebeln auf das Omelett verteilen und kurz mit erhitzen.

Pro Person: 390 kcal (1632 kJ), 34,6 g Eiweiß, 26,2 g Fett, 4,0 g Kohlenhydrate (0,3 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Lachs mit Couscous, Erbsen und Gurken-Dip

(für 4 Personen)

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 4 Lachsfilets (à 140 g) | 3 Minzezweige |
| 1/2 unbehandelte Zitrone | 1 EL Zitronensaft |
| 1 Lorbeerblatt | 1 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 60 g Couscous | Salz |
| 50 ml Wasser | 50 g Griechischer Joghurt (10 % Fett) |
| 80 g Grüne Erbsen (tiefgefroren) | 25 g Salatgurke |
| 40 g Salatgurke | 3 Korianderstängel |
| 1/2 kleine rote Zwiebel | 2 Minzezweige |
| 1/2 Frühlingszwiebel | 1 EL Limettensaft |
| 1 Chilischote | 25 g Feldsalat |
| 4 Stängel Koriander | |



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Die Lachsfilets in einen Kochtopf legen und mit kaltem Wasser bedecken. Die Zitrone in Scheiben schneiden und diese mit dem Lorbeerblatt und einer Prise Salz hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen. Den Lachs in dem heißen Wasser garen lassen. Das Couscous in eine Schale geben und kochendes Wasser darüber gießen. Die Schale fest mit Frischhaltefolie abdecken. Nach 8-10 Minuten die Folie entfernen und mit einer Gabel rühren. Abkühlen lassen. Inzwischen die Erbsen auftauen lassen, die Gurke fein würfeln, die Zwiebel schälen und in feine Würfel, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Koriander und Minze abzupfen und die Blättchen in Streifen schneiden. Gemüse, Chili, Kräuter, Zitronensaft und Öl an das Couscous geben, untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für den Gurken-Dip die Gurke fein würfeln, Koriander- und Minzeblättchen klein schneiden und mit dem Limettensaft und dem Joghurt verrühren. Den Lachs aus dem mittlerweile abgekühlten Kochwasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit Couscous, dem Dip und etwas Feldsalat auf Tellern anrichten.

Pro Person: 395 kcal (1653 kJ), 31,8 g Eiweiß, 23,1 g Fett, 14,9 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Seezungenröllchen mit Kräuterpesto und Blattspinat

(für 4 Personen)

- | | |
|---|-----------------------------|
| ✎ 12 Seezungenfilets (à 45 g) | ✎ Salz |
| ✎ 1 Bund gemischte Kräuter
(Basilikum, Oregano, Petersilie,
Salbei) | ✎ Pfeffer |
| ✎ 60 g Pinienkerne | ✎ 200 g Blattspinat |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ 1 Zwiebel |
| ✎ 60 g geriebener Parmesan | ✎ 1 Knoblauchzehe |
| ✎ 75 ml natives Olivenöl | ✎ 1 Prise Muskat |
| | ✎ 200 g Vollkorn-Bandnudeln |
| | ✎ 6 EL Rapsöl |

Seezungenfilets kalt abrausen, trocken tupfen und auf eine Arbeitsfläche legen. Für das Pesto die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, Knoblauchzehen abziehen. Kräuter, Pinienkerne und Knoblauch im Mixer gut zerkleinern. Parmesan und Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Seezungenfilets mit der Hälfte des Kräuterpestos bestreichen. Den Blattspinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in 1 EL Rapsöl andünsten. Den Blattspinat zugeben, kurz mitdünsten und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Den Spinat auf die Seezungenfilets verteilen, die Filets zu Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken. Inzwischen die Nudeln kochen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen und darin die Fischrouladen rundum goldgelb braten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bandnudeln mit dem Pesto und den Seezungenröllchen auf Tellern anrichten.

Pro Person: 613 kcal (2566 kJ), 38,3 g Eiweiß, 31,8 g Fett, 43,1 g Kohlenhydrate (3,6 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Heilbutt mit Zucchini und Bandnudeln

(für 4 Personen)

- ✎ 200 g Vollkorn-Bandnudeln, eifrei
- ✎ 4 kleine Zucchini
- ✎ 500 g Heilbutt- oder Goldbarschfilet
- ✎ 4 TL Zitronensaft
- ✎ 1 gehackte Knoblauchzehe
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 200 ml Kaffeesahne (10 % Fett)
- ✎ Sahne
- ✎ Thymian
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer

Zucchini quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren und dann kalt abschrecken. Fischfilets kalt abrausen, trocken tupfen, in 8 Scheiben schneiden, salzen und mit Zitrone beträufeln. Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten, abgießen und abschrecken. Inzwischen die Fischfilets in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, anschließend warm stellen. Knoblauch in der Pfanne kurz andünsten, mit Kaffeesahne löschen und die Sauce 3 Minuten leicht einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Thymianblättchen und Zuccinisstreifen zugeben, kurz aufkochen lassen. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und den Fisch darauf servieren.

Pro Person: 418 kcal (1750 kJ), 33,5 g Eiweiß, 13,5 g Fett, 41,1 g Kohlenhydrate (3,4 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Ein herrlich-leichtes Gericht, das sich schnell und einfach zubereiten lässt und dabei mit wenigen Kalorien und viel Geschmack überzeugt. Sie können den Fisch wahlweise dämpfen oder anbraten. Gibt es beim Fischhändler keine Meerbrassen, kann man auch zu Dorade oder einem anderen Fisch greifen.

Knusprig gebratene Meerbrasse auf Selleriesalat

(für 4 Personen)

für den Selleriesalat:

- 150 g Knollensellerie
- 2 TL körniger Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 20 g Salatmayonnaise
- 20 g Joghurt
- Pfeffer
- Salz

für die frische Tomatensalsa:

- 150 g Cherrytomaten
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 1-2 Stängel Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sherry-Essig
- Salz nach Belieben
- 40 g Brunnenkresse

für den Fisch:

- 4 Meerbrassenfilets (à 170 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz



Fotohinweis: www.1000diäten.de

Salat, Salsa, Fisch – blitzschnell fertig

Für den Selleriesalat die gesäuberte Sellerieknolle fein raspeln. Mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen, abschmecken und kalt stellen. Für die Tomatensalsa die Cherrytomaten vierteln, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen. Chili und Basilikum fein hacken. Alles mit Olivenöl und Essig in einer Schüssel mischen und die Tomatensalsa nach Geschmack salzen. Die Brunnenkresse kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Fischfilets kalt abrausen und trocken tupfen. In die Haut des Fisches mit einem scharfen Messer lange Streifen schneiden, damit er sich beim Braten nicht wellt. Die Fischhaut mit Olivenöl einreiben und salzen. Das restliche Avocadoöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Fischfilets mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Es sollte ein konstantes „Brutzeln“ zu hören sein. Den Fisch 3-4 Minuten braten, ohne ihn zu bewegen. Sobald die Haut knusprig-golden erscheint, den Fisch wenden und nochmals 1 Minute braten. Anschließend die Pfanne von der Herdfläche nehmen. Den Selleriesalat auf Tellern anrichten und die Meerbrassenfilets darauf legen. Mit Tomatensalsa und Brunnenkresse anrichten.

Pro Person: 301 kcal (1260 kJ), 34,3 g Eiweiß, 16,6 g Fett, 2,7 g Kohlenhydrate (0,2 BE)

Der Geheimtipp für Fischgerichte

Fisch ist meist sehr zart, er ist gesund und kann vielseitig zubereitet werden. Egal ob gedämpft, gebraten oder gekocht – Fisch harmoniert am besten mit Olivenöl. Dieses Öl wird aus dem Fruchtfleisch vollreifer Oliven gewonnen. Sein fruchtiges, leicht bitteres Aroma hebt den einzigartigen Geschmack von Seezunge, Scholle, Lachs und Co. optimal hervor. Es sticht nicht so kräftig hervor wie Rapsöl und passt somit hervorragend zu zarten Fisch-Rezepten. Von allen gebräuchlichen Speiseölen enthält kaum eines soviel Ölsäure wie Olivenöl. Diese einfach ungesättigte Fettsäure wirkt sich langfristig positiv auf unsere Gesundheit aus. Seine gesunde Fettsäurezusammensetzung und sein hoher Vitamin E-Gehalt schützen unsere Zellen und das Herz-Kreislauf-System.

Bohnen-Tomaten-Topf mit Lamm

(für 4 Personen)

- | | | |
|----------------------|---|-------------------------|
| ✎ 250 g weiße Bohnen | ✎ 500 g mageres Lammfleisch (aus Schulter oder Keule) | ✎ 3-4 Zweige Petersilie |
| ✎ 750 ml Wasser | | ✎ Koriander |
| ✎ 1 Bund Suppengrün | | ✎ Salz |
| ✎ 1 Zwiebel | ✎ 1 Würfel Gemüsebrühe | ✎ Pfeffer |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ Bohnenkraut | ✎ 2 EL Tomatenmark |
| ✎ 500 g Tomaten | | ✎ 1 Schuss Rotwein |

Bohnen über Nacht in 750 ml Wasser einweichen. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Das Lammfleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden. Bohnen, Suppengrün, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Suppenwürfel und dem Bohnenkraut im Einweichwasser zugedeckt 30 Minuten kochen. Danach das Lammfleisch und die Tomatenwürfel zugeben. Mit Petersilie, Koriander, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Rotwein kräftig würzen und nochmals 30 Minuten kochen. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Pro Person: 493 kcal (2064 kJ), 38,6 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 29,5 g Kohlenhydrate (2,5 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Kochtipps: Bohnen richtig kochen

Ohne vorheriges Einweichen beträgt die Kochzeit der Hülsenfrüchte 1½-2 Stunden. Wurden sie zuvor über 12 Stunden eingeweicht, müssen sie nur 1 Stunde kochen. Wem das zu lange dauert, der sollte Bohnen im Schnellkochtopf zubereiten. Dort brauchen Bohnen ohne Einweichen etwa 40 Minuten. Auf jeden Fall sollten Sie bei der Zubereitung die Packungsangaben des jeweiligen Lieferanten beachten. Schneller geht es nur, wenn Sie zur Dose greifen. Egal wie Sie Hülsenfrüchte zubereiten – auf jeden Fall sollten Bohnen, Linsen & Co. erst am Ende der Kochzeit gesalzen werden.

Marinierte Lammkoteletts mit Rosmarinkartoffeln

(für 4 Personen)

- | | | |
|-----------------------------|-------------------|------------|
| ✎ 8 Lammkoteletts (à 100 g) | ✎ 2 EL Balsamico | ✎ Salz |
| ✎ 3 Knoblauchzehen | ✎ Pfeffer | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 Bund Petersilie | ✎ 1 kg Kartoffeln | ✎ Rosmarin |
| ✎ 125 ml Olivenöl | ✎ 4 Tomaten | |
| | ✎ 4 EL Olivenöl | |

Lammkoteletts kalt abbrausen, trocken tupfen, eventuell den Fettrand entfernen. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Petersilie kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Aus Öl, Balsamico, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer eine Marinade zubereiten, die Lammkoteletts darin einlegen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Die Kartoffeln gründlich mit einer Bürste säubern, halbieren, und mit der Schale in 2 EL Olivenöl rundherum schön braun braten, salzen, pfeffern und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Tomaten kreuzweise aufschneiden, in dem heißen Öl braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Inzwischen die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in einer zweiten Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Danach zum „Entfetten“ mit Küchenkrepp abtupfen. Mit den Kartoffeln und den Tomaten auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Person: 672 kcal (2813 kJ), 23,6 g Eiweiß, 46,3 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate (3,3 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Zitronenlamm mit Kartoffeln und Gemüse

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ✎ 800 g magerer Lammbraten | ✎ 1 TL Salz |
| ✎ 2 Knoblauchzehen | ✎ 2 große Zweige Rosmarin |
| ✎ 3 Zitronen | ✎ 800 g mittelgroße Kartoffeln |
| ✎ 125 ml Olivenöl | ✎ 4 Möhren |
| ✎ 300 ml konzentrierte Gemüsebrühe | ✎ 6 Frühlingszwiebeln |
| ✎ 1/2 TL Pfeffer | ✎ etwas Speisestärke zum Abbinden |

Das Lammfleisch von Haut und Sehnen befreien, kalt abrausen, trocken tupfen, in 8 gleichgroße Stücke schneiden und in einen Bräter legen. Die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. 2 Zitronen entsaften. Den Saft mit dem Öl und der Gemüsebrühe verrühren, mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Rosmarin würzen und darüber gießen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und mit den Kartoffeln zu den Fleischstücken in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten schmoren, dabei das Fleisch mehrmals wenden. Die dritte Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Schöpflöffel das Fleisch, Gemüse und Kartoffeln aus dem Bräter nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren. Die Sauce etwas reduzieren, mit etwas Stärke leicht abbinden und dazu servieren.

Pro Person: 691 kcal (2893 kJ), 47,2 g Eiweiß, 39,2 g Fett, 35,1 g Kohlenhydrate (2,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Souvlaki mit Tsatsiki

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ✎ 800 g mageres Lammfleisch | ✎ 1 Salatgurke |
| ✎ 1 grüne Paprikaschote | ✎ 2 Knoblauchzehen |
| ✎ 1 rote Paprikaschote | ✎ 2 EL fein gehackter Dill |
| ✎ 2-3 Knoblauchzehen | ✎ 1 EL fein gehackte Minze |
| ✎ 200 ml natives Olivenöl extra | ✎ 400 g Sahnejoghurt |
| ✎ Saft von 2 Zitronen | ✎ 3 EL natives Olivenöl extra |
| ✎ 2 TL Oregano | ✎ 1 Glas schwarze Oliven |
| ✎ 3 Lorbeerblätter | ✎ (130 g Abtropfgewicht) |
| ✎ Salz | ✎ 150 g Fladenbrot |
| ✎ Pfeffer | |

Das Fleisch mit kaltem Wasser abrausen, trocken tupfen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Stücke schneiden. Mit den Fleischwürfeln abwechselnd auf 16 Holzspieße stecken. Die Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Die Spieße einlegen, zudecken und im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Für das Tsatsiki die Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze mit kaltem Wasser abrausen, abtropfen lassen, fein wiegen. Die geraspelte Gurke unter den Joghurt heben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und durchziehen lassen. Die Fleischspieße aus der Marinade entnehmen, gut abtropfen lassen und von allen Seiten 6-10 Minuten grillen. Mit Tsatsiki, Oliven und Brot servieren.

Pro Person: 560 kcal (2344 kJ), 46,7 g Eiweiß, 30,1 g Fett, 25,3 g Kohlenhydrate (2,1 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Mediterrane Lammröllchen

(für 4 Personen)

- ✎ 8 Lamm schnitzel, aus der Keule geschnitten (à 80 g)
- ✎ 150 g Mozzarella
- ✎ 2 Schalotten
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 40 g getrocknete Tomaten
- ✎ 1 kleine Peperoni
- ✎ 4 EL fein geschnittene Kräuter
(Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
- ✎ Salz
- ✎ Pfeffer
- ✎ 150 g Silberzwiebeln (im Glas)
- ✎ 2 kleine Möhren
- ✎ 2 Stängel Staudensellerie
- ✎ 1 EL Mehl
- ✎ 5 EL Olivenöl
- ✎ 1 Rosmarinzweig
- ✎ 400 ml Lammfond

Die Lamm schnitzel einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und gleichmäßig dünn klopfen, salzen und pfeffern. Für die Füllung Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, fein schneiden. Alles mit den Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Für die Sauce die Möhren schälen, Silberzwiebeln abtropfen lassen, Sellerie putzen, Möhren in kleine Stifte, Sellerie in Scheiben schneiden. Die Schnitzel auf einer Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Die Schnitzel an den Seiten etwas einschlagen und von der schmalen Seite her aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn binden, salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Lammröllchen darin anbraten. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Wenden weitere 10 Minuten braten, das Gemüse zugeben, kurz mitbraten und den Rosmarinzweig hinzufügen. Alles in einen Topf umfüllen, Lammfond in die Pfanne gießen, kurz aufkochen, über die Röllchen geben und ca. 10 Minuten weiter schmoren. Sauce nochmals abschmecken, evtl. leicht binden. Röllchen, Sauce und Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Polenta.

Pro Person: 463 kcal (1938 kJ), 40,2 g Eiweiß, 29,9 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate (0,6 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

mit Kräutern würzig gefüllt

Warenkunde Lammfleisch

Lammfleisch ist das Fleisch von maximal 12 Monate alten Tieren. Das Fleisch ist besonders zart, würzig und feinfaserig. Gute Qualität erkennt man außerdem an hell- ziegelrotem Fleisch und fast weißem Fett. Lammfleisch sollte abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden, aber nicht länger als 2-3 Tage. Bei der Zubereitung ist es wichtig, das Fett abzuschneiden, denn hier haftet der typische Lammgeschmack. Große Stücke kann man zudem noch über Nacht beizen. Serviert wird das Lammfleisch stets sehr heiß und auf vorgeheizten Tellern, denn das Fett erstarrt schon ab 30 °C. Als Beilage zu Lamm passen Gemüse wie Auberginen, Paprika oder Zucchini. 100 g Lammkoteletts enthalten: 348 kcal (1454 kJ), 14,9 g Eiweiß, 32,0 g Fett, 2,2 mg Eisen, 4,3 mg Niacin, 345 mg Kalium

Scaloppina

(für 4 Personen)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 2 Stängel Basilikum |
| 500 g geschälte Tomaten | Salz |
| 250 g Mozzarella | Pfeffer |
| 4 Kalbsschnitzel à 125 g | 5 EL Olivenöl zum Braten |

Knoblauch schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen und mit dem Mixstab fein zerkleinern. Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Kalbsschnitzel mit dem Handballen flachklopfen, salzen, mit Pfeffer bestreuen. Im heißen Öl kurz anbraten, Knoblauch dazugeben und nochmals 3-5 Minuten zusammen braten. Die Schnitzel dabei einmal wenden. Das Öl mit dem Knoblauch in eine feuerfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen stellen. Das Tomatenpüree mit den Basilikumstreifen mischen, Salz und Pfeffer zugeben. Die Form aus dem Ofen nehmen, Schnitzel hineinlegen, das Tomatenpüree darauf verteilen und mit den Mozzarella-Scheiben belegen. Bei 200 °C 5-8 Minuten im Ofen überbacken bis der Käse schmilzt. Zum Servieren mit Basilikum garnieren. Dazu Vollkorn-Reis oder Folienkartoffel reichen.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 417 kcal (1745 kJ), 40,6 g Eiweiß, 26,7 g Fett, 3,6 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Warenkunde Kalbfleisch

Kalbfleisch stammt von Rindern, die bis zu 3 Monate alt und 150 kg schwer werden. Das Fleisch ist im Gegensatz zu Rindfleisch relativ teuer, jedoch zeichnet es sich durch seinen feinen Geschmack und seine feine Struktur aus. Das Fleisch enthält wenig Fett, Kalorien und ist leicht verdaulich. Gute Qualität zeichnet sich aus durch saftiges rosafarbenes Fleisch und weißes Fett. Für Gulasch, Frikassee oder Ragout kauft man Schulter, Brust oder Flanke. Das beste Teilstück ist der Rücken mit dem Filet. Filet eignet sich hervorragend zum Braten und Grillen (Steaks, Medaillons). 100 g Kalbfleischfilet enthalten: 95 kcal (397 kJ), 20,6 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 6,5 mg Niacin

Schweineschnitzel Toscana

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 4 Schnitzel à 125 g | 3 EL Olivenöl |
| Salz | 1 Packung passierte Tomaten (500 g) |
| Pfeffer aus der Mühle | Basilikumblättchen |
| 250 g Mozzarella | 1 geschälte Knoblauchzehe |
| 150 g Champignons | |
| 4 Tomaten | |

Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze und die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend die Pilzscheiben kurz andünsten. Die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und zerdrücktem Knoblauch würzen. Die Tomatensauce in eine feuerfeste Form gießen, die gebratenen Schnitzel hineinlegen. Mit den Tomaten- und gedünsteten Champignonscheiben belegen und obenauf die Mozzarella-Scheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C erhitzen, bis der Käse leicht zerläuft. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 405 kcal (1696 kJ), 44,6 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 6,4 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Lammspieße

(für 4 Personen)

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 200 g Reis | Pfeffer |
| 500 g mageres Lammfleisch ohne Fett | Thymian |
| 4 kleine rote Zwiebeln | 1 EL Olivenöl |
| 1 kleine Zucchini | 150 g Saure Sahne |
| 1 kleine gelbe Paprikaschote | 1 Knoblauchzehe |
| 1 kleine grüne Paprikaschote | 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Salbei, Thymian, Basilikum) |
| Salz | |

Reis nach Packungsangabe zubereiten. Inzwischen Lammfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, Gemüse putzen, waschen und in gleichgroße Stücke schneiden. Lammfleisch, Paprika, Zucchini und die Zwiebeln abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Mit Pfeffer und Thymian bestreuen. Ca. 10 Minuten auf dem heißen Grill grillen oder in heißem Olivenöl in der Pfanne rundum braten. Inzwischen die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, mit den Kräutern und der Sauren Sahne verrühren. Pikant abschmecken. Die Lammspieße leicht salzen, mit Reis und dem Knoblauchdip servieren.

Pro Person: 410 kcal (1716 kJ), 32,1 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 44,1 g Kohlenhydrate (3,7 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Überbackener Toast mit Salbei-Tomaten-Steak

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 4 Filetsteaks à 150 g | 100 g Provolone oder Bel Paese |
| Pfeffer | 4 Scheiben Vollkorn-Toast |
| 2 EL Avocadoöl | 20 g Butter |
| Meersalz | einige Salbeiblätter |
| einige Salatblätter | |
| 4 kleine Tomaten | |

Rinderfilets unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, pfeffern und in heißem Avocadoöl auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Anschließend salzen. Die Salatblätter kalt abrausen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten und den Käse in Scheiben schneiden. Toastbrote buttern und mit Salatblättern belegen. Die Steaks darauf setzen, mit Salbeiblättern, Tomatenscheiben und Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C überbacken, bis der Käse schmilzt.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 436 kcal (1825 kJ), 41,4 g Eiweiß, 24,0 g Fett, 14,0 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Scharf anbraten – aber richtig

Scharfes Anbraten macht Fleisch zart und saftig. Doch dafür sind Temperaturen von über 200 °C nötig. Native Öle halten das nicht aus. Schon bei rund 160 °C ist ihr sogenannter „Rauchpunkt“ erreicht. Bei höheren Temperaturen entstehen die gefürchteten „Transfette“, die vom Körper schlecht aufgenommen werden. Der Geschmack „kippt“. Werden die Öle raffiniert, d.h. künstlich verändert, sind sie zwar höher erhitzbar, verlieren dabei aber einen Teil ihres gesundheitlichen Nutzens. Avocado-Öl dagegen ist von Natur aus zum scharfen Anbraten geeignet. Sein Rauchpunkt ist mit 255 °C extrem hoch. Avocado-Öl wird aus dem Fleisch vollreifer Avocados gewonnen und hat einen milden, leicht nussigen Geschmack. Gesunde, einfach ungesättigte Fettsäuren schützen wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Phytosterole und wirken sich gleichzeitig positiv auf unsere Herzgesundheit aus.

Abnehmen leicht gemacht...

... heißt es bei diesem köstlichen und sehr einfach zu kochenden Gericht aus der östlichen Mittelmeerregion. Das ist besonders für Diabetiker wichtig, die ein paar Pfund zu viel auf den Hüften haben. Köfte werden in unterschiedlichen Abwandlungen auch in Griechenland und in der Türkei gerne gegessen. Sie eignen sich hervorragend für die Grillsaison. Die Zutaten können alle vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden, bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Köfte zum Einsatz kommen sollen. Diese schmecken gebraten oder gegrillt. Wer kein Lamm mag, kann das Gericht auch mit magerem Rinderhack zubereiten. Und das Beste daran: dieses Gericht ist für Diabetiker besonders gut geeignet.

Lamm-Köfte mit Minz-Quinoa und Joghurtsoße

(für 4 Personen)

für die Köfte:

- 450 g mageres Lammhackfleisch
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 Zweige Minze
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Zimt
- 1 kleines Ei
- Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 8 mittelgroße Holzspieße – für eine Stunde im Wasser gebadet
- 2 TL Olivenöl

- 40 g Frühlingszwiebeln

- 50 g Salatgurke
- 2 TL Olivenöl
- Pfeffer
- Saft einer Limette

für die Joghurtsoße:

- 100 g griechischer Joghurt
- 70 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Dill
- Pfeffer
- Salz
- Zitronensaft zum Abschmecken

für die Minz-Quinoa:

- 80 g ungekochte Quinoa (Naturkostladen oder Reformhaus)
- 170 ml kochendes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Zweige Minze
- 1 Zweig Koriander
- 1 kleine Knoblauchzehe



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

frische Joghurtsauce – sommerlich

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Zwiebeln in einer Küchenmaschine zerkleinern, den Knoblauch fein hacken. Minze, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer und Salz hinzufügen und alles vermengen. Hackfleisch und Knoblauch zugeben und weitere 30 Sekunden mischen. Zuletzt das Ei unterrühren. Wenn die Mischung zu feucht ist, etwas Paniermehl hinzufügen, so dass sich die Masse leichter formen lässt. Das Hackfleisch in 8 gleich große Portionen aufteilen und diese länglich rollen. Jeweils einen der angefeuchteten Spieße in das Hackfleischröllchen stecken und das Fleisch nochmals andrücken. Die Spieße zunächst eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren, damit sich die Masse setzen kann. Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl ausstreichen. Die Köfte darin rundherum braun anbraten, anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 8-10 Minuten weiter garen, bis sie durch sind. Die Köfte können auch gegrillt werden. Das Quinoa in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben, Salz und Wasser hinzufügen und mit Frischhaltefolie abdecken. Auf höchster Stufe in der Mikrowelle für ca. 6 Minuten erhitzen, aus der Mikrowelle nehmen und umrühren. Weitere 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen und prüfen, ob das Quinoa gar ist. Das gesamte Wasser sollte aufgesogen sein und die Körner sollten aussehen, als ob sie gespalten sind. Abkühlen lassen. Inzwischen die Minze und den Koriander hacken, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die Frühlingszwiebeln fein hacken und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem Olivenöl unter das Minz-Quinoa heben und dieses mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken, anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Für die Joghurtsauce die Salatgurke schälen, entkernen und fein reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, den Dill ebenfalls hacken. Alles mit dem Joghurt mischen und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die warmen Köfte mit der Minz-Quinoa und der Joghurtsoße servieren.

Pro Person: 303 kcal (1268 kJ), 29,7 g Eiweiß, 13,0 g Fett, 16,7 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Lammkoteletts mit Taboulé

(für 4 Personen)

für das Taboulé:

- 650 ml Gemüsebrühe
- 200 g Vollkorn-Couscous oder -Bulgur
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 1 Knoblauchzehe

1 Saft einer Zitrone

4 EL Avocadoöl

150 g Tomaten

200 g Salatgurke

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kreuzkümmel

für das Lamm:

4 EL Avocadoöl

4 doppelte Lammkoteletts (400-500 g)

Salz

Gemüsebrühe herstellen und in einem Topf erhitzen. Couscous zugeben und bei niedriger Temperatur nach Packungsangabe zubereiten. Inzwischen die Petersilie und die Minze waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Couscous in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit dem Zitronensaft und dem Avocadoöl verrühren. Das Dressing mit dem Couscous und den gehackten Kräutern mischen und am besten eine Stunde durchziehen lassen. Währenddessen das Gemüse putzen und waschen. Die Tomaten und die Gurke würfeln, die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden. Das Gemüse unter das Couscous mischen. Das fertige Taboulé mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken. Nochmals durchziehen lassen. Anschließend eventuell nachwürzen. In der Zwischenzeit 4 EL Avocadoöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin von jeder Seite scharf anbraten. Je nach Geschmack mindestens 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten. Anschließend salzen und pfeffern. Die Lammkoteletts mit Minze garnieren und auf dem Taboulé anrichten.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 679 kcal (2842 kJ), 20,0 g Eiweiß, 47,3 g Fett, 39,9 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Tipp: Diabetiker sollten auch bei Couscous und Bulgur Vollkorn-Produkte bevorzugen.

Bandnudeln mit Lamm-Ragout in Rosmarinjus

(für 4 Personen)

- 600 g Lammkeule ohne Knochen
- Pfeffer
- Salz
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 300 ml Lammfond aus dem Glas

- 3 Zweige Rosmarin
- 200 g Bandnudeln
- 2 Bund kleine Möhren
- 4 Pastinaken (oder Petersilienwurzeln)
- 1 EL Butter
- 100 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Lammkeule waschen, trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lammwürfel darin goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Lammfond angießen, 1 Zweig Rosmarin zugeben und zugedeckt 45-60 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Möhren und Pastinaken waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse in zerlassener Butter anschwitzen. Nach und nach die Brühe zugeben und weitere 5 Minuten garen. Nudeln mit Lammragout und Gemüse anrichten, mit Rosmarinzwiegen garnieren.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 704 kcal (2947 kJ), 37,3 g Eiweiß, 39,7 g Fett, 48,5 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

Kalbsmedaillons mit Gnocchi und Gorgonzolasauce

(für 4 Personen)

- | | |
|------------------------------|---|
| ✎ 600 g Kalbsfilet | ✎ 1/2 Schalotte, fein gewürfelt |
| ✎ Salz | ✎ 150 ml Grauer Burgunder |
| ✎ 40 g Butter | ✎ 400 ml Kalbsfond |
| ✎ weißer Pfeffer | ✎ 150 g leichte Crème fraîche (15 % Fett) |
| ✎ 300 g kleine Möhren | ✎ 100 g Gorgonzola |
| ✎ 250 g Frühlingszwiebeln | ✎ 2-3 TL Weizenstärke |
| ✎ 1/2 Bund Basilikum | |
| ✎ 600 g Gnocchi (Fertigware) | |

Aus dem Kalbsfilet 12 Medaillons schneiden, diese leicht salzen und in heißer Butter von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Möhren und Lauchzwiebeln putzen, waschen, bei den Frühlingszwiebeln nur den unteren Teil verwenden, und das Gemüse in Salzwasser garen. Das Basilikum waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Gnocchi in leicht siedendem Wasser erhitzen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und mit Basilikum bestreuen. Für die Sauce die Schalottenwürfel mit 100 ml Weißwein aufkochen, den Fond zugießen, bis auf ein Drittel reduzieren und durch ein feines Sieb passieren. Crème fraîche unterrühren, den in Stücke geschnittenen Gorgonzola zugeben und in der Sauce auflösen. Die Sauce aufkochen und mit der in 50 ml Weißwein gelösten Weizenstärke binden, eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Die Medaillons mit Gnocchi, Gemüse und Gorgonzolasauce auf Tellern anrichten.

Pro Person: 587 kcal (2457 kJ), 41,6 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 46,3 g Kohlenhydrate (3,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Zwiebelsteak mit Knoblauchbaguette

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| ✎ 4 Filetsteaks à 150 g | ✎ 2 Knoblauchzehen |
| ✎ 4 EL Olivenöl | ✎ Salz |
| ✎ schwarzer Pfeffer aus der Mühle | ✎ 2 EL Zucker |
| ✎ 2-3 rote Zwiebeln | ✎ 200 g Vollkorn-Baguette |
| ✎ 200 g getrocknete Tomaten in Öl | |

Die Steaks kalt abbrausen und mit Küchentuch trocken tupfen. Steaks leicht einölen, rundherum Pfeffer darüber mahlen und diesen leicht einmassieren. Das Fleisch etwas ruhen lassen. Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filetsteaks darin von beiden Seiten scharf anbraten und dann pro Seite nochmals 2-3 Minuten braten, anschließend salzen und warm stellen. Die Zwiebeln in dem heißen Bratfett andünsten, Zucker zugeben und die Zwiebeln damit karamellisieren. Die fein gehackten Tomaten zugeben und kurz mit erhitzen. Inzwischen das Baguette halbieren, im vorgeheizten Backofen rösten und anschließend kräftig mit den Knoblauchzehen abreiben. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, etwas von dem Zwiebel-Tomaten-Gemüse darüber streuen und das Vollkorn-Baguette in Stücke schneiden. Die Steaks mit dem Zwiebel-Tomaten-Gemüse und dem Brot auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

Pro Person: 613 kcal (2566 kJ), 40,2 g Eiweiß, 32,6 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Geflügel-Risotto

(für 4 Personen)

- | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| 2 kleine Zwiebeln | 200 g Risotto Reis | Koriander |
| 2 Frühlingszwiebeln | 400 ml Gemüsebrühe | 400 g Hühnerbrust |
| 1 Möhre | 1-2 EL Curry | 2 Scheiben Ananas |
| 4 EL Rapsöl | Kreuzkümmel | |

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe, die Möhre in dünne Stifte schneiden. Alles in 3 EL Öl andünsten. Den Risotto-Reis zugeben und unter Rühren erhitzen, bis die Körner glasig sind und glänzen. Gemüsebrühe angießen und alles einkochen, dabei mit Curry, Kreuzkümmel und etwas Koriander kräftig würzen. Inzwischen die Hühnerbrust kalt abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hühnerfleisch in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl anbraten. Ananas in Stücke schneiden, kurz mitbraten und mit dem Fleisch unter das Risotto heben.

Pro Person: 424 kcal (1775 kJ), 29,7 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Warenkunde Risotto-Reis

Risotto Reis ist üblicherweise ein so genannter Mittelkorn-Reis. Er ähnelt wegen seiner Kornstruktur und seiner Stärkezusammensetzung in seinem Kochverhalten den bekannten klassischen Paellareissorten. Durch seine hohe Saugfähigkeit nimmt er den Geschmack der Brühe und der Zutaten eines Risottos beim Kochen sehr gut an. In den ersten Minuten, in denen der Reis köchelt, gibt er Stärke ab und erst danach beginnt er Wasser aufzunehmen. So bekommt der Reis nach der Zubereitung seine Cremigkeit mit einer festen inneren Struktur. Die Kochzeit von Risotto Reis beträgt etwa 20 Minuten. 100 g Risottoreis enthalten: 349 kcal (1481 kJ), 7,0 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 79,0 g Kohlenhydrate, 1,4 g Ballaststoffe.

Gegrilltes Hähnchen mit Pastasalat

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| 100 g Pasta | 1 Zweig Basilikum |
| 80 g gegrillte Paprika (aus dem Glas) | 1 EL Sherryessig |
| 40 g junger Blattspinat | 2 EL Olivenöl |
| 80 g Cherrytomaten | 600 g Hähnchenbrust |
| 20 g schwarze Oliven ohne Stein | 1 EL Rapsöl |
| 60 g Salatgurke | Pfeffer |
| | Salz |

Pasta nach Packungsangabe zubereiten, abschrecken und abtropfen lassen. Paprika abtropfen lassen, in dünne Streifen schneiden. Spinat putzen, waschen und 20 Sekunden in leicht gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser tauchen, anschließend abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Tomaten vierteln, Oliven in Scheiben schneiden, Gurke schälen und würfeln. Die abgezipften Basilikumblätter in Streifen schneiden. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und vermischen, den Spinat hinzugeben und erneut mischen. Hähnchenfleisch kalt abrausen und trocken tupfen. In vier Scheiben schneiden, diese mit Rapsöl bestreichen und in einer heißen Pfanne ca. vier Minuten anbraten, dabei pfeffern und salzen. Danach das Fleisch wenden und weitere zwei Minuten braten lassen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Das Dressing unter den Salat heben und diesen auf Tellern anrichten. Das gebratene Hähnchenfleisch halbieren und auf dem Salat servieren.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Pro Person: 344 kcal (1440 kJ), 40,1 g Eiweiß, 10,2 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Huhn mit Thunfischsauce, Country Potatoes und Tomatensalat

(für 4 Personen)

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 Prise frisch geriebener Muskat
- 1 TL Salz
- 5 Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- Pfeffer
- 1 EL grob gehackte Petersilie
- 1 EL milder Weinessig
- 4 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Thunfisch in Wasser (185g)
- 100 ml Weißwein
- 100 g leichte Crème fraîche
- 1 EL grob gehackter Estragon

Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste gründlich abscrubben, waschen, mit Küchentuch trocknen, in Achtel schneiden und in einer Schüssel in Öl und den gemischten Gewürzen wenden. Anschließend auf ein Backblech legen und bei 210 °C 30-35 Minuten backen, bis die Kartoffeln schön goldgelb sind. Inzwischen die Tomaten in Scheiben, die Frühlingszwiebel schräg in dünne Ringe schneiden. Aus Weinessig und 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Petersilie ein Dressing zubereiten über die Tomatenscheiben und Frühlingszwiebelringe geben und durchziehen lassen. Die Hähnchenbrüste kalt abrausen, mit Küchentuch abtrocknen und in einer Pfanne in heißem Olivenöl von jeder Seite etwa 3-4 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abdecken. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken und in dieselbe Pfanne geben und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Thunfisch abtropfen lassen, mit der leichten Crème fraîche im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Thunfischcreme in die Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets in der Sauce anwärmen und mit grob gehacktem Estragon garnieren. Mit den Country Potatoes und dem Tomatensalat anrichten.

Pro Person: 540 kcal (2260 kJ), 45,7 g Eiweiß, 24,8 g Fett, 28,8 g Kohlenhydrate (2,4 BE)



Fotohinweis: www.1000diaeten.de

leicht & lecker: Huhn mit Thun

Kalorien-Spartipp: Thunfisch in Wasser statt in Öl

Viele Diabetiker leiden auch an Übergewicht. Dies wiederum ist oftmals Auslöser anderer ernährungsbedingter Krankheiten. Die Betroffenen müssen daher Kalorien einsparen, um sich wieder in Richtung Normalgewicht zu bewegen. Kleine Tipps helfen uns, das Kalorienkonto etwas weniger zu belasten. Thunfisch beispielsweise wird häufig in der Dose angeboten. Die Filets oder Stücke liegen dann in Wasser, Sonnenblumen- oder Olivenöl. 100 g Thunfisch in Olivenöl enthalten 189 kcal, der in Wasser eingelegte dagegen nur 105 kcal.

Gefüllte Hähnchenkeulen mit Basilikum-Pesto und Kartoffelratatouille

(für 4 Personen)

für die Hähnchenkeulen:	40 g Walnüsse	1 kleine Aubergine
4 Hähnchenkeulen (à 175 g)	5 EL Olivenöl	1 Zucchini
Pfeffer	Salz	4 Tomaten
Salz	Pfeffer	1 gelbe Paprikaschote
Paprikapulver	40 g geriebener Pecorino	1 grüne Paprikaschote
2 EL Rapsöl		Rosmarin
für das Pesto:	für das Kartoffelratatouille:	Thymian
60 g Basilikum	400 g Kartoffeln	Basilikum
1 Knoblauchzehe	3 Zwiebeln	Petersilie
	2 Knoblauchzehen	2 EL Rapsöl

Hähnchenkeulen kalt abbrausen, trocken tupfen und den oberen Teil der Keule am Knochen entlang aufschneiden. Den Knochen mit einer Geflügelschere am Gelenk abzwicken. Für das Basilikum-Pesto den Basilikum waschen, gut abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Olivenöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. Die Hähnchenkeulen mit dem Basilikum-Pesto füllen, vorsichtig mit Zahnstochern feststecken und kräftig pfeffern, salzen und mit Paprikapulver bestäuben. Die Kartoffeln schälen, vierteln und waschen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Die Zwiebeln vierteln, die Knoblauchzehen in dünne Scheibchen schneiden. Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Stücke, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln. Die Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse und die weißen Scheidewände entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln in 2 EL Rapsöl scharf anbraten und mit Rosmarin würzen. Nach 5 Minuten das Gemüse zufügen. Pfeffern, salzen und mit Thymian, Basilikum und Petersilie kräftig würzen. Das Kartoffel-Ratatouille unter häufigem Wenden 15 Minuten garen. Inzwischen 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen rundum anbraten, dann in einen Bräter legen und im Ofen bei starker Oberhitze 15 Minuten garen. Die Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die Zahnstocher entfernen. Hähnchenkeulen mit dem Kartoffel-Ratatouille auf Tellern anrichten.

Pro Person: 566 kcal (2369 kJ), 36,9 g Eiweiß, 35,1 g Fett, 25,0 g Kohlenhydrate (2,1 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Peperonata mit Hähnchenbrust

(für 4 Personen)

4 Hähnchenbrüste	2 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl
2 gelbe Paprikaschoten	5 Tomaten	2 EL Rapsöl
2 grüne Paprikaschoten	2 Zwiebeln	Pfeffer
	200 g Vollkorn-Reis	Salz

Das Hähnchenfleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen die Zwiebeln in einem Topf in 2 EL Olivenöl andünsten, Tomaten und Paprika zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit geschlossenem Deckel dünsten. Das Rapsöl erhitzen (ideal für hohe Temperaturen) und darin das Hähnchenfleisch rundum scharf anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und anschließend warm stellen. Das Gemüse nochmals abschmecken und mit dem Fleisch und dem Vollkorn-Reis auf Tellern anrichten.

Pro Person: 496 kcal (2076 kJ), 42,9 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 49,4 g Kohlenhydrate (4,1 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Ganz schön herzhaft und pikant

Leichte Küche kann auch herzhaft sein. Das zeigt dieses leckere Gericht. Es verbindet knuspriges Pita-Brot mit gegrilltem Hühnerfleisch, knackigem Salat und fein-würzigem Joghurt-Dressing. Ein leichter Genuss mit wenigen Kalorien.

Gegrilltes Hühnchen mit Pita-Brot und Salat

(für 4 Personen)

- ✎ 2 große Hühnerbrüste (à 175 g)
- ✎ 1-2 TL Sonnenblumenöl
- ✎ Pfeffer
- ✎ Salz
- ✎ 4 Frühlingszwiebeln
- ✎ 30 g junge Spinatblätter
- ✎ 2-3 Zweige Koriander
- ✎ 40 g rote Zwiebel
- ✎ 120 g Gurke
- ✎ 3-4 Zweige frische Minze
- ✎ 50 g Joghurt
- ✎ etwas Limettensaft
- ✎ 4 Pita-Brote (à 65 g)

Die Hühnerbrüste kalt abbrausen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Eine beschichtete Grillpfanne erhitzen, das Hühnerfleisch darin 2 Minuten anbraten. Das Fleisch wenden und nochmals 1 Minute braten. Nochmals wenden und weitere 2 Minuten garen lassen, danach warm stellen. Die Frühlingszwiebeln quer in Streifen schneiden, den Spinat putzen, kalt abbrausen. Gut abtropfen lassen. Die Korianderblätter abzupfen, in Streifen schneiden. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Gurke von den Kernen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das ganze Gemüse vorsichtig mischen, mit wenig Salz, etwas Pfeffer und dem Koriander würzen. Die Pitabrote aufbacken und aufschneiden. Das Hühnerfleisch in Scheiben schneiden und die Pitabrote mit Salat, dem Fleisch und Joghurtdressing füllen.

Pro Person: 322 kcal (1348 kJ), 26,4 g Eiweiß, 8,0 g Fett, 36,1 g Kohlenhydrate (3,0 BE)



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

wenig Kalorien, voller Geschmack!

Lasagne al Forno

(für 4 Personen)

- ✎ 1 Zwiebel
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 1 Chilischote
- ✎ 400 g Tomaten
- ✎ 1/2 Bund Suppengrün
(Knollensellerie, Möhre, Petersilienwurzel, Lauch)
- ✎ 1 EL Olivenöl
- ✎ 400 g Hackfleisch (halb & halb)
- ✎ weißer Pfeffer
- ✎ Salz
- ✎ Muskatnuss
- ✎ 40 g Tomatenmark
- ✎ 100 ml Gemüsebrühe
- ✎ 50 ml Rotwein
- ✎ Olivenöl für die Form
- ✎ 30 g Mehl
- ✎ 30 g Butter
- ✎ 400 ml Milch
- ✎ 1 TL körnige Brühe
- ✎ 200 g Mozzarella, leicht
- ✎ 12 grüne Lasagneblätter (möglichst Vollkorn)



Fotohinweis: Wirths PR

Mozzarella & Hack köstlich kombiniert

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chili vom Stielansatz befreien und quer in feine Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz und Samen entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Das Suppengemüse putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Chili in heißem Öl anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und unter ständigem Rühren scharf anbraten. Mit Pfeffer, Salz und eine Prise frisch geriebenem Muskat kräftig würzen. Tomaten, Tomatenmark, Suppengrün, Gemüsebrühe und Rotwein zugeben und 10 Minuten kochen. Inzwischen für die Béchamelsauce Butter und Mehl hellgelb anschwitzen, die Milch aufgießen und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Etwa 5-6 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Instantbrühe abschmecken. Den fettreduzierten Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine entsprechend große Lasagneform mit Öl ausstreichen und eine Lage Lasagneblätter einlegen und Hackfleischsauce und Béchamelsauce darüber geben. Dies drei bis viermal wiederholen, bis Hackfleisch und Béchamelsauce aufgebraucht sind. Zum Schluss die Lasagne gleichmäßig mit den Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Ofen bei 210 °C ca. 30-40 Minuten backen.

Pro Person: 665 kcal (2784 kJ), 36,3 g Eiweiß, 35,7 g Fett, 47,8 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

Warenkunde Hackfleisch

Allgemein versteht man darunter rohes, durch den Fleischwolf gedrehtes Fleisch. Je nach Belieben kann man es mit Salz, Pfeffer und Zwiebeln und anderen Zutaten würzen. Hackfleisch wird meist aus Schweine- oder Rindfleisch gewonnen, es kann aber auch aus Lammfleisch hergestellt werden. Tatar oder auch Schabefleisch besteht aus fettarmem Rindfleisch mit maximal 6 % Fett. Rindergehacktes wird aus grob entsehtem Rindfleisch hergestellt und hat bis zu 20 % Fett. Schweinehackfleisch aus grob entsehtem Schweinefleisch besitzt höchstens 35 % Fett. Gemischtes Hackfleisch aus Schweine- und Rindfleisch hat einen Fettgehalt bis zu 30 %. Hackfleisch ist leicht verderblich und sollte deshalb innerhalb von 1 Tag aufgebraucht werden. Bei der Zubereitung ist es wichtig, das Fleisch mit den Händen zu kneten, ansonsten zerstört man die Struktur des Fleisches, das Fett tritt aus und das Fleisch wird zäh.

Polenta

(für 4 Personen)

für die Polenta:

- ✎ 1 l Wasser
- ✎ Salz
- ✎ 200 g Maisgrieß

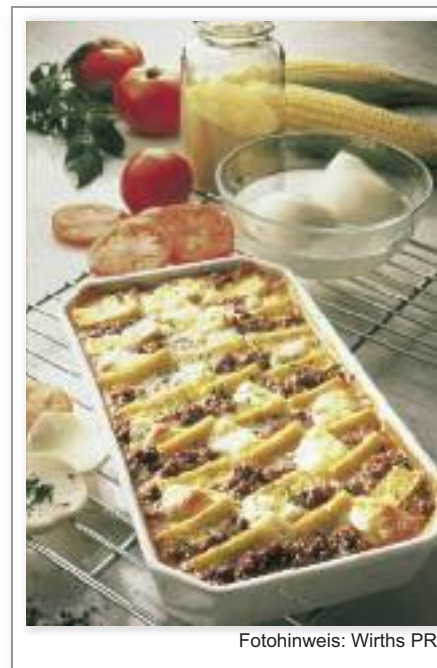
für das Ragout:

- ✎ 1 Zwiebel
- ✎ 1 Knoblauchzehe
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 500 g Hackfleisch (halb & halb)

- ✎ 500 g passierte Tomaten
- ✎ 2 EL Tomatenmark
- ✎ 2 Fleischtomaten
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer aus der Mühle
- ✎ Majoran
- ✎ Oregano
- ✎ Olivenöl zum Ausstreichen
- ✎ 30 g geriebener Parmesan
- ✎ 200 g Mozzarella, leicht

Für die Polenta Salzwasser aufkochen, den Maisgrieß einrieseln lassen und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Die Hitze reduzieren. Etwa 50 Minuten garen. Die Hälfte der Polenta auf ein Arbeitsbrett etwa 1 cm dick aufstreichen. Für das Ragout die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In heißem Olivenöl anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig grau braten. Die Tomaten und das Tomatenmark zugeben und köcheln lassen. Die Fleischtomaten häuten, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zusammen mit den Gewürzen zugeben und 10 Minuten weiter köcheln. Eine entsprechend große Ofenform mit Olivenöl ausstreichen und die restliche Polenta einfüllen und glatt streichen. Die Hälfte des Ragouts darüber verteilen und die Hälfte vom Parmesankäse darüber streuen. Mozzarella in Scheiben schneiden und 1/3 davon auf dem Parmesankäse verteilen. Die aufgestrichene Polenta in 1,5 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Die Polentastreifen und die restlichen Käsescheiben sowie das Ragout auf der Oberfläche verteilen. Parmesan darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Minuten backen.

Pro Person: 631 kcal (2641 kJ), 45,4 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Überbackene Auberginen mit Tomaten

(für 4 Personen)

- ✎ 750 g Auberginen
- ✎ Salz
- ✎ Mehl
- ✎ 1/2 Tasse Olivenöl

- ✎ 250 g Mozzarella
- ✎ 500 g passierte Tomaten
- ✎ 50 g frisch geriebener Parmesan

Eine flache, 1 1/2 bis 2 l fassende feuerfeste Form mit Öl einreiben. Die Aubergine schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf beiden Seiten mit Salz bestreuen und auf eine Platte oder ein Brett legen. Nach 20 bis 30 Minuten mit Küchenkrepp abtrocknen. Jede Scheibe in Mehl tauchen und die überflüssige Menge abschütteln. In einer schweren, 25-30 cm großen Pfanne einen Teil des Öls erhitzen. Jeweils einen Teil der Auberginenscheiben darin bräunen. Wenn das Öl einkochen sollte, weiteres hinzufügen. Die gebräunten Auberginen jeweils zum Abtropfen auf frisches Küchenkrepp legen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Ofen auf 200 °C vorwärmen. Jetzt die Tomatensauce 1 cm hoch in die feuerfeste, geölte Form gießen. Die abgetropften Auberginenscheiben darauflegen, eine Schicht Mozzarellascheiben darüberlegen und mit einem Teil des geriebenen Parmesans bestreuen. Den Vorgang ein- oder zweimal wiederholen (je nach Fassungsvermögen der Backform), wobei man beachten muss, dass die oberste Schicht aus Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan besteht. Die Form mit Alufolie zudecken und in der Mitte des Backofens 20 Minuten backen. Die Folie entfernen und unbedeckt weitere 10 Minuten backen.

Pro Person: 452 kcal (1892 kJ), 25,1 g Eiweiß, 33,9 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate (0,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Die richtigen Fette und Öle sind für Diabetiker wichtig

Diabetiker sollten beim Essen nicht nur auf die Kohlenhydrate, sondern auch auf die Fette achten. Denn oft ist Diabetes die Folge von Übergewicht und wer darunter leidet, sollte grundsätzlich sparsam mit Fett umgehen. Fette und Öle sättigen zwar gut, sie sind aber zugleich die Hauptkalorienträger unserer Nahrung. Andererseits können wir auf Fette und Öle nicht verzichten, denn sie enthalten sogenannte „essentielle“ Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann – wir müssen sie daher mit der Nahrung zu uns nehmen. Dazu zählen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren kommen in fettreichen Kaltwasserfischen wie Lachs, Hering und Sardine, in Nüssen und Ölsaaten sowie in Pflanzenölen vor. Omega-6-Fettsäuren sind reichlich in Nüssen, Samen, in bestimmten Pflanzenölen sowie in fettreichen tierischen Lebensmitteln, beispielsweise in Eiern, Fleisch, Wurst, Schmalz und Käse enthalten.

Von der Omega-6-Fettsäure nehmen wir jedoch viel mehr zu uns, als uns gut tut, von der Omega-3-Fettsäure jedoch zu wenig. Das ideale Verhältnis wird von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit 5:1 angegeben, tatsächlich liegt es aber bei 10:1.

Das Problem ist, dass unsere üblicherweise verzehrten Nahrungsmittel zu wenig Omega-3-Fettsäure liefern. Deshalb ist es wichtig, den Verbrauch tierischer Lebensmittel (Ausnahme: Fisch) und insbesondere den von tierischen Fetten zu senken. Gleichzeitig muss der Anteil bestimmter pflanzlicher Fette und Öle erhöht werden. Dazu zählen Lein-, Oliven-, Raps- und Walnussöl.

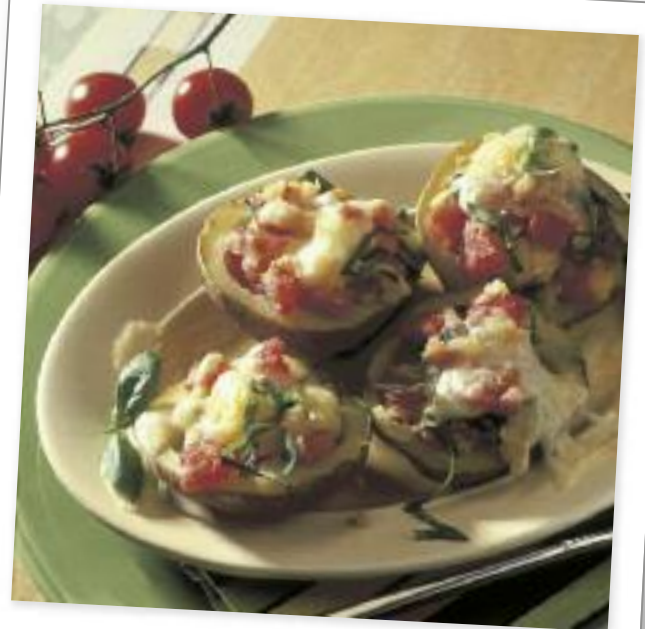
Sparen Sie nicht an der Qualität. Möglichst wenig Fett und Öl, dafür aber umso hochwertiger, heißt die Devise. Besonders gesund ist neben Olivenöl auch Rapsöl. Es ist zudem der Alleskönner in der Küche. Es ist extrem hitzestabil und daher ideal zum Kochen und Braten. Rapsöl können Sie wegen seines milden, nussigen Geschmacks auch für leckere Salatsaucen und Dips verwenden.

Ofenkartoffeln mit Tomaten-Basilikum-Füllung

(für 4 Personen)

- ✎ 8 mittelgroße Kartoffeln (à 150 g)
- ✎ 4 Fleischtomaten
- ✎ 2 Knoblauchzehen
- ✎ 1/2 Bund Basilikum
- ✎ 3 EL Olivenöl
- ✎ Pfeffer
- ✎ Meersalz
- ✎ 100 g Provolone

Kartoffeln in der Schale garen, pellen und halbieren. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Die Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken. Basilikum kalt abrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Kartoffelhälften mit einem Löffel etwas aushöhlen. Die entnommene Kartoffelmasse zerdrücken, mit Tomatenwürfeln, Knoblauch, Basilikum und Olivenöl mischen, kräftig pfeffern und salzen. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, den Käse in Streifen schneiden, darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse zerläuft.



Fotohinweis: Wirths PR

schmeckt nach mehr!

Pro Person: 405 kcal (1695 kJ), 14,6 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 50,2 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Lachslasagne

(für 4 Personen)

- | | | |
|---------------------------------|----------------------|------------------------------|
| ✎ 400 g Blattspinat | ✎ Muskatnuss | ✎ 2-3 EL fein gehackter Dill |
| ✎ 1 fein gehackte Knoblauchzehe | ✎ 500 g Lachsfilet | ✎ 250 g Mozzarella, leicht |
| ✎ 2 EL Olivenöl | ✎ 30 g Butter | ✎ Butter für die Form |
| ✎ Salz | ✎ 30 g Mehl | ✎ 16 Lasagnescheiben |
| ✎ Pfeffer | ✎ 175 ml Gemüsebrühe | |
| | ✎ 175 ml Milch | |

Den Spinat putzen, waschen und etwas abtropfen lassen. Das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten, den Spinat zugeben und einige Minuten mitdünsten, bis er zusammenfällt, mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Das Lachsfilet kalt abrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Für die Béchamelsauce Butter und Mehl hellgelb anschwitzen, die Brühe und Milch aufgießen und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Etwa 5-6 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat und Dill würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine ausreichend große Lasagne-Form mit Butter ausfetten, eine Lage Lasagneblätter einlegen und Spinat, Lachs und Béchamelsauce darüber verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Als oberste Schicht Béchamelsauce auftragen. Lasagne mit Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30-35 Minuten backen.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 763 kcal (3194 kJ), 48,9 g Eiweiß, 37,9 g Fett, 56,7 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Gourmet-Tipp aus der Sterne-Küche

Wer gern mit Butter brät und seine Mahlzeit gleichzeitig gesundheitlich aufwerten möchte, sollte zum Dünsten und Braten je zur Hälfte Butter und Olivenöl nehmen. Der fein-milde Buttergeschmack passt sehr gut zum fruchtigen Aroma des Öls. Dem Olivenöl werden cholesterinsenkende und damit das Herz-Kreislauf-System schützende Effekte nachgesagt.

Thunfisch-Dauphinoise

(für 4 Personen)

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| ✎ 50 g durchwachsener Speck | ✎ in Wasser (à 200 g) | ✎ 300 ml Sahne |
| ✎ 1 Stange Lauch | ✎ Salz | ✎ 1 EL frisch geriebener Parmesan |
| ✎ 1 EL Olivenöl | ✎ schwarzer Pfeffer | ✎ frischer Thymian |
| ✎ 2 Dosen Thunfischfilets | ✎ 750 g Kartoffeln | |
| | ✎ 20 g Butter | |

Den Speck fein würfeln, den Lauch waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Lauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck zu bräunen beginnt und der Lauch weich geworden ist. Den Thunfisch gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerteilen und dazugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform leicht buttern und eine Schicht Kartoffeln auf dem Boden der Auflaufform auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Speck-Lauch-Thunfisch-Mischung darüber verteilen. Anschließend wieder eine Kartoffel-Schicht auftragen. Abschließend mit Sahne übergießen und Parmesan und Thymian darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 1-1 1/4 Stunden überbacken, bis die Kartoffeln weich sind.



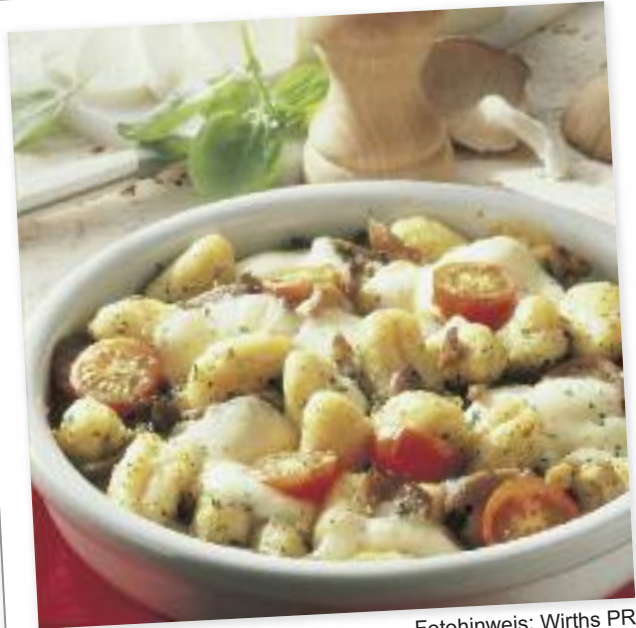
Fotohinweis: www.1000rezepte.de

Pro Person: 569 kcal (2382 kJ), 28,8 g Eiweiß, 36,0 g Fett, 31,3 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

Gnocchi mit Austernpilzen

(für 4 Personen)

- ✎ 600 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte)
- ✎ 100 g Weizenmehl
- ✎ 100 g Weizenvollkornmehl
- ✎ 1 kleines Ei (Gew.-Kl. S)
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer aus der Mühle
- ✎ 300 g Austernpilze
- ✎ 200 g Mozzarella, leicht
- ✎ 20 g Butter
- ✎ 2 EL Olivenöl
- ✎ 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- ✎ 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- ✎ 125 ml Küchensahne (15 % Fett)
- ✎ 8 Cocktail-Tomaten
- ✎ 1 EL Petersilie
- ✎ 2-3 Basilikumblätter
- ✎ Salz
- ✎ schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Fotohinweis: Wirths PR

raffinierter Sattmacher

Für den Teig Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser garen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse auf einer Arbeitsfläche verteilen und das Mehl, das Ei, Salz und den Pfeffer darauf geben. Alles zu einem weichen, aber formbaren Teig kneten und ca. 60 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen. Inzwischen in der beschichteten Pfanne die Butter und das Olivenöl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Pilze putzen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die leichte Küchensahne zugießen und beiseitestellen. Sollte der Teig zu weich sein, etwas Mehl unterkneten. Eine daumendicke Teigrolle formen und daraus ca. 3 cm lange Stücke abschneiden, diese rundlich formen und jeweils mit der Gabel längs eindrücken. Die Gnocchi ca. 7 Minuten in kochendem Salzwasser ziehen lassen, abschöpfen und abtrocknen lassen. Die Pilz-Zwiebel-Mischung mit den Gnocchi in eine Auflaufform geben. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella-Scheiben auf den Gnocchi verteilen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Im Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten überbacken und mit dem gehackten Basilikum bestreuen.

Pro Person: 512 kcal (2143 kJ), 22,8 g Eiweiß, 18,0 g Fett, 58,4 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Pizza Spinaci

(für 4 Personen)

für den Teig:

- 125 g kühle Butter in Stückchen
- 125 g Weizenmehl
- 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 1 kleines Ei
- 1-1 1/2 EL kaltes Wasser
- Salz

für den Belag:

- 1 Knoblauchzehe
- 500 g küchenfertiger Spinat
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Ei
- 1 EL Sahne
- 200 g Mozzarella, leicht
- 200 g Tomatenpüree
- Salz
- Pfeffer



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

für alle, die Spinat lieben

Für den Teig die Butter mit Mehl, Ei, zuerst nur 1 Esslöffel Wasser und Salz verkneten. Sollte der Teig zu fest werden, noch Wasser hinzufügen. Den Teig in Klarsichtfolie einschlagen und kühl stellen. Für den Belag die Knoblauchzehe fein hacken. Den Spinat waschen und in einem Sieb gut ausschütteln. In der Butter den Knoblauch anschwitzen, den tropfnassen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Unter den abgekühlten Spinat das Ei und die Sahne rühren. Den vorbereiteten Teig in der Größe des Backblechs (41 x 32 cm) ausrollen. An den Rändern leicht hoch- und andrücken. Den Spinat darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C in 20 Minuten backen. Den leichten Mozzarella in Scheiben schneiden und über den Spinat verteilen. Danach weitere 10 Minuten backen.

Pro Person: 623 kcal (2608 kJ), 25,2 g Eiweiß, 38,9 g Fett, 42,8 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

Warenkunde Spinat

Frischen Spinat erkennt man an festen und grünen Blättern. Welke und fleckige Blätter besser liegen lassen. Im Gegensatz zur tiefgefrorenen Alternative enthält frischer Spinat viel mehr Vitamine und Mineralstoffe und besitzt einen intensiveren Geschmack. Pro Portion rechnet man beim Kauf 150 bis 200 g. Da Spinat kein Lagergemüse ist, sollte er innerhalb von 2 Tagen verarbeitet werden. Nach dem Waschen die Stiele entfernen und den Spinat in wenig Wasser blanchieren. Das Aufwärmen bis zu 2 Stunden nach dem Essen ist unbedenklich. Erst danach bilden Bakterien das giftige Nitrit. Spinat kann roh als Salat oder gekocht als Lasagne, Spinatroulade oder Pizzabelag gegessen werden. 100 g Spinat enthalten: 16 kcal (68 kJ), 2,7 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 0,6 g Kohlenhydrate, 2,6 g Ballaststoffe, 554 mg Kalium, 4,1 g Eisen, 51 mg Vitamin C

Pizza mit Auberginen und Hähnchenfleisch

(für 4 Personen)

für den Pizzateig:

- 125 g Weizenmehl
- 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 20 g Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL weiche Butter

für den Belag:

- 2 kleine Auberginen (etwa 400 g)
- 4 Zucchini (etwa 400 g)
- Olivenöl zum Braten, Einfetten und Beträufeln
- Salz
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL Tomatenketchup
- Saft und abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Mozzarella, leicht
- 3 EL Pinienkerne
- 200 g gekochtes oder gebratenes Hähnchenfleisch



Fotohinweis: Wirths PR

mediterranes Gemüse & Hähnchen

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und die Butter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Auberginen und Zucchini waschen und putzen, in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Portionsweise in heißem Öl beidseitig kurz bräunen. Herausnehmen, auf Küchenpapierabtropfen lassen, salzen. Den Teig in der Größe des Backblechs ausrollen und auf das leicht gefettete Backblech legen. Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Tomatenmark, Ketchup, Zitronensaft und -schale verrühren, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen. Auf die Pizza streichen. Den leichten Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, mit den Auberginen und Zucchini auf der Pizza verteilen. Die Pinienkerne aufstreuen, zum Schluss mit Öl beträufeln. Auf der unteren Schiene im Ofen 12-14 Minuten backen (Gas: höchste Stufe). Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, 3 Minuten vor Ende der Backzeit die Pizza damit belegen.

Pro Person: 610 kcal (2553 kJ), 35,2 g Eiweiß, 27,0 g Fett, 55,9 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Feinschmecker-Pizza Italia

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------|---|
| ✎ 125 g Weizenmehl | ✎ 1/2 gelbe Paprikaschote |
| ✎ 125 g Weizen-Vollkornmehl | ✎ 1/2 grüne Paprikaschote |
| ✎ 20 g Hefe | ✎ 1 Gemüsezwiebel |
| ✎ 150 ml lauwarmes Wasser | ✎ 100 g magerer, durchwachsener Speck |
| ✎ 1/2 TL Salz | ✎ 200 g Mozzarella, leicht |
| ✎ 2 EL Olivenöl | ✎ weißer Pfeffer aus der Mühle |
| ✎ 250 g passierte Tomaten | ✎ 1 EL frisches Basilikum, fein gehackt |
| ✎ 2 Fleischtomaten | ✎ 10 schwarze Oliven |
| ✎ einige Champignons | |

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hinein bröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und 1 EL Öl zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig halbieren, zwei Teigkugeln daraus formen, diese zu zwei Pizzaböden ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Pizzasauce auf die beiden Böden verteilen. Tomaten, Champignons und Paprikaschoten waschen und putzen. Die Zwiebel schälen. Paprika und Zwiebel in Stücke, Tomaten, Champignons, Speck und den abgetropften leichten Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Hefeteig damit belegen, salzen und pfeffern und das Basilikum darüber streuen. Die Oliven auf den beiden Pizzen verteilen und das restliche Olivenöl darüber träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15-20 Minuten backen.

Pro Person: 540 kcal (2260 kJ), 25,5 g Eiweiß, 29,4 g Fett, 41,6 g Kohlenhydrate (3,5 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Thunfischpizza

(für 4 Personen)

für den Hefeteig:

- ✎ 125 g Weizenmehl
- ✎ 125 g Weizen-Vollkornmehl
- ✎ 20 g Hefe
- ✎ 150 ml lauwarmes Wasser
- ✎ 1/2 TL Salz
- ✎ 20 g weiche Butter

für den Belag:

- ✎ 185 g Thunfischfilet in Wasser
- ✎ 1/2 gelbe Paprikaschote
- ✎ 1/2 grüne Paprikaschote
- ✎ 1 Zwiebel
- ✎ 250 g Mozzarella, leicht
- ✎ 250 g stückige Dosen-Tomaten
- ✎ 10 schwarze Oliven
- ✎ 1 EL fein gehackter Basilikum

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln und mit dem lauwarmen Wasser und etwas Mehl verrühren. Mit Mehl bestäuben und stehen lassen, bis leichte Risse zu sehen sind. Dann Salz und Butter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und gehen lassen bis sich das Volumen des Teiges etwa verdoppelt hat. Thunfisch gut abtropfen lassen. Die Paprikaschoten vom Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den leichten Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Den Teig halbieren und zu 2 Fladen von 28 cm Ø ausrollen. Die Fladen auf bemehlte Backbleche legen und jeweils einen Rand formen. Die Teigfladen mit der Tomatenmasse bestreichen, den Rand frei lassen. Mit Thunfisch, Paprikastücken, Zwiebelringen, Oliven und Mozzarella belegen und mit etwas Basilikum bestreuen. Bei 210 °C im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

Pro Person: 405 kcal (1695 kJ), 29,7 g Eiweiß, 11,4 g Fett, 45,8 g Kohlenhydrate (3,8 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Pizza mit Meeresfrüchten

(für 4 Personen)

- 🥄 125 g Weizenmehl
- 🥄 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 🥄 20 g Hefe
- 🥄 150 ml lauwarmes Wasser
- 🥄 1/2 TL Salz
- 🥄 1 EL Olivenöl
- 🥄 2 TK-Päckchen Frutti di mare à 250 g Abtropfgewicht
- 🥄 10 Riesengarnelen
- 🥄 1 Zitrone
- 🥄 1-2 Knoblauchzehen
- 🥄 1 Bund frisches Basilikum
- 🥄 250 g fertige Pizzasauce (bereits gewürzt)
- 🥄 250 g Mozzarella (oder Pizzakäse)
- 🥄 1 EL Olivenöl

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und 1 EL Olivenöl zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Den Teig halbieren, zu zwei Kugeln formen und zwei runden Pizzaböden ausrollen. Den Rand der Böden etwas andrücken und auf das leicht gefettete Backblech legen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die tiefgefrorenen Meeresfrüchte auftauen, waschen und mit Zitronensaft säuern. Die Knoblauchzehen schälen und in einer Knoblauchpresse zerdrücken. Das Basilikum waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch und 3/4 des Basilikums unter die Pizzasauce rühren. Den Hefeteig damit bestreichen und die Meeresfrüchte darauf geben. Den Käse in Scheiben schneiden und damit die Pizza belegen. Das Olivenöl darüber träufeln und in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Pizza in etwa 15-20 Minuten schön braun backen und vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

Pro Person: 536 kcal (2244 kJ), 45,5 g Eiweiß, 76,3 g Fett, 47,0 g Kohlenhydrate (3,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

*das Beste aus dem Meer
auf einer Pizza*

Pizzateig besser halb & halb

Wer isst nicht gerne Pizza? Nicht nur vom Italiener, auch aus der Tiefkühltruhe gibt es mittlerweile verführerisch gut aussehende und auch wohlschmeckende Pizzen. Und weil eine normale Tiefkühlpizza nicht übermäßig groß ist, wird gerne mal eine ganze auf einmal verdrückt. Aber haben Sie schon mal auf die Kohlenhydrate geachtet, die in einer Tiefkühl-Pizza stecken? Eine übliche Pizza Margherita mit 345 g Gewicht kommt auf circa 109 g Kohlenhydrate.

Dann fragen Sie sich auch: Warum gibt es eigentlich keine Vollkornpizza, denn die wäre für Diabetiker etwas besser geeignet? Vielleicht weil sie nicht ganz so luftig und locker ist?

Unser Tipp: Beim Pizzabacken sollten wir zumindest zur Hälfte Vollkornmehl nehmen, denn Vollkorn verlangsamt den Blutzuckeranstieg und hält auch länger satt.

Vegane Pizza Margherita

(für 4 Personen)

für den Pizzateig:

- 200 g Weizenmehl
- 100 g Sojamehl
- 20 g Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuter italienische Art

für den Belag:

- 600 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 250 g veganer Käse (Reformhaus oder Naturkostladen)
- Meersalz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Basilikum, fein gehackt

Mehl und Sojamehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Meersalz, das Olivenöl und die Kräuter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen und anschließend in der Größe des Backblechs ausrollen. Das Backblech mit

Olivenöl einfetten und mit dem Teig belegen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten waschen und zusammen mit dem veganen Käse in Scheiben schneiden. Den Teig damit belegen, salzen, pfeffern und das Basilikum darüber streuen. Das Olivenöl darüber träufeln. Die Pizza auf der mittleren Einschubleiste in etwa 15-20 Minuten schön braun backen.

Pro Person: 486 kcal (2034 kJ), 18,1 g Eiweiß, 25,6 g Fett, 47,7 g Kohlenhydrate (4,0 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

vegan, aber nicht langweilig

Locker-luftiger Pizzateig

Zu zäh, zu weich oder einfach nicht zu bändig. Viele von uns kennen das „Problem Hefeteig“. Reines Sojamehl hilft und macht Ihren Pizzateig schön geschmeidig. Idealerweise ersetzen Sie ein Drittel des Mehls durch Sojamehl und lassen den Teig wie gewohnt gehen. Ihre Pizza wird locker-luftig, erhält eine angenehm rustikale Farbe und schmeckt auch am nächsten Tag noch richtig gut. Und noch ein Plus für Sojamehl: es enthält viel mehr Vitalstoffe als weißes Weizenmehl.

Pizza mit Lachs

(für 4 Personen)

für den Pizzateig:

- 125 g Weizenmehl
- 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 20 g Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

für den Belag:

- 1 kleine Dose Pizzatomen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Dose Artischockenherzen
- 1 Romanesco
- ca. 30 schwarze Oliven
- 16 Crevetten
- 300 g Lachs
- 200 g Mozzarella, leicht
- frisches Basilikum



Fotohinweis: Wirths PR

*fürstlich kombiniert:
Artischocke & Lachs*

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung anbringen. Hefe hinein bröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann Salz und Olivenöl zugeben und einen glatten, nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Inzwischen die Artischockenböden in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Röschen des Romanesco abtrennen, große Röschen halbieren, putzen, waschen und in siedendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren. Danach kurz in Eiswasser geben, damit die Farbe erhalten bleibt. Die Schale der Crevetten entfernen, das Fleisch säubern. Tomaten pürieren, in einer Kasserolle erhitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, dann abkühlen lassen. Nach 30 Minuten „Gehzeit“ den Hefeteig in vier Hälften teilen, diese dünn ausrollen und auf ein leicht gefettetes Backblech setzen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden, den Lachs ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Tomatenpüree auf die Pizzaböden verteilen, mit Lachs, Artischocken, Oliven, Romanesco, Crevetten und Mozzarellascheiben belegen. Bei 200 °C 12-15 Minuten backen. Mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.

Pro Person: 621 kcal (2600 kJ), 48,0 g Eiweiß, 26,1 g Fett, 50,1 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Pizza mit Schinken und Pilzen

(für 4 Personen)

für den Pizzateig:

- ✎ 125 g Weizenmehl
- ✎ 125 g Weizen-Vollkornmehl
- ✎ 20 g Hefe
- ✎ 150 ml lauwarmes Wasser
- ✎ 1/2 TL Salz
- ✎ 1 EL Butter

für die Pizzasauce:

- ✎ 200 g Tomaten
- ✎ 1 kleine Zwiebel
- ✎ 1 EL Olivenöl
- ✎ 1 TL gerebelter Oregano
- ✎ 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ✎ Pfeffer
- ✎ Salz

für den Belag:

- ✎ 3 Tomaten
- ✎ 100 g Champignons
- ✎ 100 g magerer, gekochter Schinken
- ✎ 250 g Mozzarella, leicht
- ✎ Salz
- ✎ weißer Pfeffer aus der Mühle
- ✎ einige Blättchen frisches Basilikum
- ✎ 1 EL Olivenöl



Fotohinweis: Wirths PR

kleine Lieblinge: Champignons

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann Salz und Butter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Pizzasauce zubereiten. Dazu die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Zwiebeln in heißem Olivenöl kurz durchschwitzen. Die Sauce mit Oregano, Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen, anschließend abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und zusammen mit der abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden, den Schinken in mundgerechte Stücke zupfen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig halbieren und zu zwei Fladen von 26 cm Ø ausrollen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Pizzasauce bestreichen. Anschließend mit Schinken, Pilzen, Tomaten- und Käse-Scheiben belegen. Basilikum in Streifen schneiden und darüber streuen. Die Pizzen mit Olivenöl beträufeln und auf der mittleren Einschubleiste in etwa 15-20 Minuten schön braun backen.

Pro Person: 422 kcal (1766 kJ), 26,4 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 43,9 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Pizza mit Feta und Spinat

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ✎ 300 g Mehl | ✎ 4 Tomaten |
| ✎ 20 g Hefe | ✎ 200 g Feta |
| ✎ 150 ml lauwarmes Wasser | ✎ 50 g grüne Oliven |
| ✎ 1/2 TL Salz | ✎ 50 g schwarze Oliven |
| ✎ 4 EL Olivenöl | ✎ 200 g Tomatenpüree |
| ✎ 1 Knoblauchzehe | ✎ Salz |
| ✎ 1 Zwiebel | ✎ Pfeffer |
| ✎ 150 g Spinat | |

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und 2 EL Olivenöl zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. In 4 gleichgroße Stücke teilen, diese rund kneten und zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen und die Ränder leicht andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Feta würfeln, die Oliven abtropfen lassen. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen und auf die Pizzafladen verteilen. Mit Tomatenscheiben, Spinat, Zwiebelringen, Feta und Oliven belegen. Die Pizzen mit etwas Öl beträufeln. Bei 220 °C im vorgeheizten Backofen 18-20 Minuten backen.

Pro Person: 554 kcal (2319 kJ), 20,1 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 58,3 g Kohlenhydrate (4,9 BE)



Fotohinweis: Wirths PR

Pizzafladen mit Feta & Oliven

(für 4 Personen)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ✎ 250 g Weizenmehl | ✎ 1/2 gelbe Paprikaschote |
| ✎ 1/2 Päckchen Backpulver | ✎ 1/2 grüne Paprikaschote |
| ✎ 6 EL Olivenöl | ✎ 100 g gekochter Schinken |
| ✎ 150 ml Buttermilch | ✎ 75 g Champignons |
| ✎ 1/2 TL Salz | ✎ 1 Zwiebel |
| ✎ 200 g Feta | ✎ 200 g Tomatenpüree |
| ✎ 50 g grüne Oliven | ✎ Salz |
| ✎ 50 g schwarze Oliven | ✎ Pfeffer |
| ✎ 1 Knoblauchzehe | |

Mehl mit Backpulver mischen, 4 EL Olivenöl, Buttermilch und Salz zufügen, gut durchkneten und den Teig etwas ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Feta in Würfel schneiden, die Oliven abtropfen lassen. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, die Paprikaschoten putzen. Schinken und Paprika in Stücke, Champignons in Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden. Den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und rund wirken. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen und die Ränder leicht andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen und auf die Pizzafladen verteilen. Mit Paprika, Schinken, Champignons und Zwiebelringen belegen. Die Fetawürfel und die Oliven darüber verteilen und die Pizzen mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei 220 °C im vorgeheizten Backofen 18-20 Minuten backen.

Pro Person: 597 kcal (2498 kJ), 24,7 g Eiweiß, 32,6 g Fett, 50,9 g Kohlenhydrate (4,2 BE)



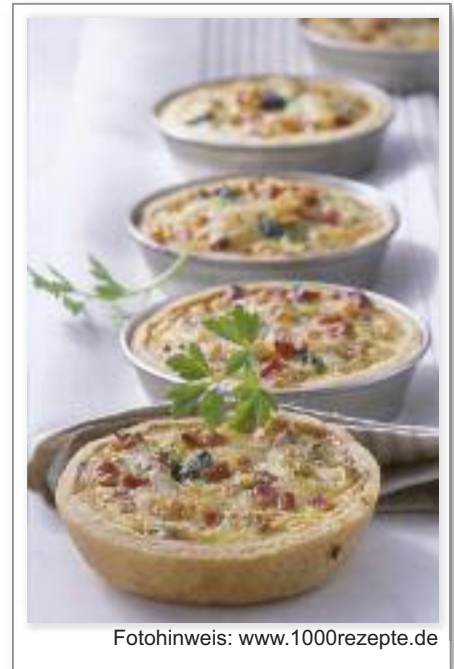
Fotohinweis: Wirths PR

Tarteletten „Italienisch“

(für 4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ✎ 200 g Weizenmehl | ✎ 100 g Parmaschinken |
| ✎ 100 g Butter | ✎ 1 EL Olivenöl |
| ✎ 1 Eigelb | ✎ 1 EL gehackte Petersilie |
| ✎ 1/4 TL Salz | ✎ Salz |
| ✎ 10 Tartelettförmchen von 8 cm Ø | ✎ Pfeffer |
| ✎ Hülsenfrüchte zum Blindbacken | ✎ 2 Eier |
| ✎ 1 Zwiebel | ✎ 150 ml Küchensahne (15 % Fett) |
| ✎ 30 g entsteinte schwarze Oliven | ✎ 125 g Mozzarella |
| ✎ 250 g Tomaten | ✎ 2 EL gehacktes Basilikum |
| ✎ 100 g Zucchini | |

Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Stücken, das Eigelb, 2 EL kaltes Wasser und das Salz hineingeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3-4 mm dick ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Am Rand leicht andrücken, die überstehenden Ränder abschneiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig mit Backpapier bedecken und die Förmchen mit Hülsenfrüchten auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C die Tarteletten 15 Minuten blind backen. Nach dem Backen die Hülsenfrüchte und das Papier vorsichtig entfernen. Für die Füllung die Zwiebel schälen und wie die Oliven fein würfeln. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln, Stielansatz und Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Schinken ebenso fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Schinken und die Zwiebel darin anschwitzen, Oliven und Zucchini kurz mitbraten. Tomaten, Petersilie, Salz und Pfeffer untermischen und gleichmäßig in die vorgebackenen Tarteletten füllen. Die Eier mit der Küchensahne verquirlen. Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, auf dem Gemüse verteilen, mit gehacktem Basilikum bestreuen und den Sahne-Guss darauf gießen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Förmchen entfernen.



Fotohinweis: www.1000rezepte.de

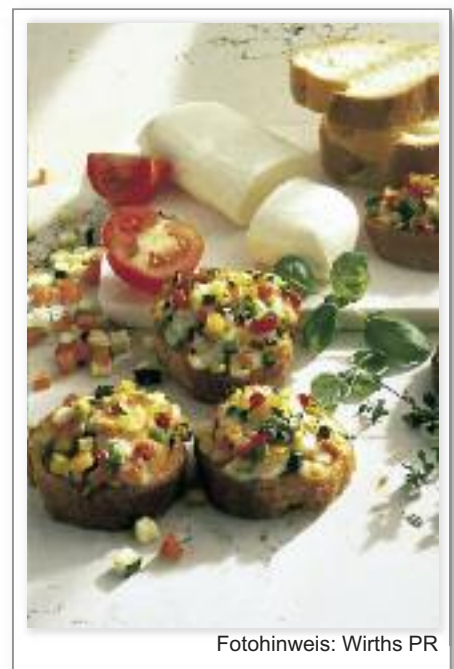
Pro Person: 669 kcal (2800 kJ), 24,9 g Eiweiß, 46,0 g Fett, 40,6 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Überbackene Weißbrotscheiben mit Mozzarella

(für 4 Personen)

- | | |
|--|---|
| ✎ 12 Scheiben französisches Weißbrot (ca. 250 g) | ✎ 2 Knoblauchzehen |
| ✎ 4 EL natives Olivenöl extra | ✎ 250 g Mozzarella |
| ✎ 200 g Zucchini in Würfelchen | ✎ 3 EL gemischte, gehackte Kräuter (Thymian, Basilikum, Petersilie) |
| ✎ 150 g rote, gelbe und grüne Paprikaschoten in Würfelchen | ✎ Salz |
| ✎ 200 g Tomatenwürfel | ✎ weißer Pfeffer aus der Mühle |

Olivenöl erhitzen und die Gemüsegewürfel zusammen mit dem durchgepressten Knoblauch darin 3-4 Minuten andünsten. Anschließend abkühlen lassen. Mozzarella in Würfel schneiden und zusammen mit den Kräutern und Gewürzen zum Gemüse geben. Gut mischen und auf die Brote verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 5-6 Minuten backen.



Fotohinweis: Wirths PR

Pro Person: 430 kcal (1800 kJ), 20,4 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Register

Rezepte

Antipasti und Snacks	11	Nudelsalat mit Feta und Oliven	37	Gefüllte Wirsing-Taschen	55
Basilikum-Mozzarella-Spieße	11	Tomaten-Bohnen-Salat mit Feta	37	Gemüseauflauf	56
Gemüse-Antipasti mit Dip	11	Thunfischsalat mit Mozzarella	38	Gemüselasagne	56
Antipasti mit Räucherkäse	12	Suppen	38	Ratatouille Classic	57
Antipasti mit Olivenöl & Mozzarella ..	12	Mozzarella-Tomaten-Süppchen	38	Gemüsepfanne mit Grillkäse	57
Antipasti Italiana	13	Minestrone mit Speck	39	Mozzarella-Tomaten-Gratin	58
Antipasti mit Mozzarella-Kügelchen ..	13	Tomaten-Kartoffel-Minestrone	39	Gebackene Kartoffeln mit Dip	58
Bruschetta all'abruzzese	14	Bouillabaisse	40	Gefüllte Zucchini und Auberginen	59
Bruschetta méditerranée	15	Fischsuppe Méditerranée	40	Gemüsepfanne méditerranée mit	
Bruschetta picante	16	Nudeln und Reis	41	Knoblauchbrot und Feta	59
Bruschetta rusticale	17	Bandnudeln mit scharfer		Gefüllte Zucchini	60
Thunfisch-Bruschetta	18	Tomatensauce	41	Ratatouille mit Fleischklößchen	60
Gefüllte Avocado mit Kräuter-Dip	18	Cannelloni Sottentina	41	Teigtaschen mit Spinat, Feta	
Tsatsiki	19	Linguine mit Spargel und		und Pinienkernen	61
Tsatsiki mit Schafskäse und Oliven ..	19	Lachsstreifen	42	Gefüllte Paprikaschoten mit Reis	
Zweierlei Kräuterpesto	20	Nudeln à la saltimbocca	42	und Hackfleisch	62
Pesto mit Tomatenmark	21	Nudeln mit eingelegten Tomaten	43	Gefüllte Tomaten	62
Dreierlei Pesto	22	Nudeln mit Hähnchenbrust	43	Fisch und Meeresfrüchte	63
Überbackene Sommersnacks	23	Penne mit vegetarischer		Marinierte Scampi vom Grill	63
Marinierte Spieße mit Mozzarella	23	Bolognese	44	Thunfischpfanne méditerranée	63
Pikant eingelegter Mozzarella		Penne mit Schafskäse, Gurken		Fischpfanne Neptun mit Krabben	64
mit gegrillten Zucchini-scheiben	24	und Oliven	45	Risotto mit Meeresfrüchten	64
Mozzarella-Tomaten-Crostini	25	Röhrchen mit Lamm	45	Fischspieße Provençal	65
Leichte Thunfisch-Tapenade	26	Spaghetti mit Bärlauch-Pesto	46	Doraden in Zitronenöl	66
Riesengarnelen mit Dip	26	Spaghettoni mit Bohnenpüree	47	Seezunge mit Tomaten	
Artischocken mit leichtem Aioli	27	Spaghetti mit frischen Tomaten	47	und Basilikum	66
Gemüse-Carpaccio mit Ziegenkäse ..	27	Spaghetti mit Kirschtomaten	48	Gebratene Dorade auf Ratatouille	67
Mozzarella-Carpaccio	28	Spiralen mit Auberginenfächer	48	Frittata mit Thunfisch	68
Avocado-Carpaccio	28	Spiralen mit Rucola und		Lachs mit Couscous	68
Salate	29	Mascarpone	49	Seezungenröllchen mit Pesto	69
Bohnen-Tomatensalat mit		Spinat-Linguine mit Tomaten	49	Heilbutt mit Zucchini und	
Schafskäse	29	Tagliatelle alla Sorrentina	50	Bandnudeln	69
Insalata Caprese mit Rucola	29	Tortelloni mit frischem Gemüse	50	Knusprig gebratene Meerbrasse	
Nizza-Salat mit Oliven	30	Knusprige Polentascheiben	51	auf Selleriesalat	70
Brotsalat mit Balsamico	30	Italienische Gemüsepfanne		Fleisch und Geflügel	71
Meeresfrüchtesalat	31	mit Reis	52	Bohnen-Tomatentopf mit Lamm	71
Endiviensalat mit Feta	31	Lachsfilet mit Zitronenbutter	52	Marinierte Lammkoteletts mit	
Griechischer Salat mit Kapern	32	Spargel-Risotto mit Schinken	53	Rosmarin-Kartoffeln	71
Leichter Bauernsalat	32	Reis mit Thunfisch und		Zitronenlamm mit Kartoffeln	72
Blattsalate mit Seeteufelmedaillons ..	33	gebratener Paprika	53	Souvlaki mit Tsatsiki	72
Caprese mit Basilikum	33	Gemüse	54	Mediterrane Lammröllchen	73
Warmer Nudelsalat mit Garnelen	34	Mediterrane Gemüsepfanne		Scaloppina	74
Tomaten-Zucchini-Salat	34	mit Brotwürfeln	54	Schweineschnitzel Toscana	74
Salat Nicoise mit Thunfisch	35	Wraps à la Italia	54	Lammspieße	75
Wassermelonensalat mit Feta	35	Gemüserisotto	55	Überbackener Toast mit	
Thunfisch-Bohnen-Salat	36			Salbei-Tomaten-Steak	75
Kartoffelsalat al tonno	36				

Register

Rezepte

Lammkötfe	76
Lammkoteletts mit Taboulé	77
Bandnudeln mit Lamm-Ragout	77
Kalbsmedaillons mit Gnocchi	78
Zwiebelsteak mit Knoblauch- baguette	78
Geflügel-Risotto	79
Gegrilltes Hähnchen mit Pastasalat ..	79
Huhn mit Thunfischsauce	80
Gefüllte Hähnchenkeulen mit Pesto ..	81
Peperonata mit Hähnchenbrust	81
Gegrilltes Hühnchen mit Pita-Brot	82
Aufläufe und Überbackenes	83
Lasagne al forno	83
Polenta	84
Überbackene Auberginen	84
Ofenkartoffeln mit Basilikum- Tomaten	85
Lachslasagne	86
Thunfisch-Dauphinoise	86
Gnocchi mit Austernpilzen	87
Pizza und pikantes Gebäck	88
Pizza Spinaci	88
Pizza mit Auberginen	89
Feinschmecker-Pizza Italia	90
Thunfischpizza	90
Pizza mit Meeresfrüchten	91
Vegane Pizza Margherita	92
Pizza mit Lachs	93
Pizza mit Schinken und Pilzen	94
Pizza mit Feta und Spinat	95
Pizzafladen mit Feta und Oliven	95
Tarteletten „italienisch“	96
Überbackene Weißbrotscheiben	96

Tipps

Mediterrane Kost ist gut für unsere Gesundheit	21
Häufiger Vollkorn essen	24
Fettreduzierte Lebensmittel bevorzugen	25
Artischocken fördern die Verdauung und senken das Cholesterin	27
Salate sind ideal für die schlanke Linie	29
Auf die Sauce kommt es an	31
Salate sind vitaminreich	32
Bei Diabetes auf die „guten Fette“ achten	33
Olivenöl schützt Herz und Kreislauf ..	34
Alleskönner Hülsenfrüchte	37
Auch Diabetiker sollten an das Cholesterin denken	44
Diabetiker müssen mit Fett sparen ...	55
Kochsahne verwenden	56
Avocadoöl – ideal für die gesunde Sommerküche	57
Gemüse hält Diabetiker fit	58
Diabetiker sollten beim Öl an der Menge, aber nie an der Qualität sparen	60
Fisch ist gesund	65
Fisch ist ideal für Diabetiker	67
Geheimtipp für Fischgerichte	70
Bohnen richtig kochen	71
Scharf anbraten – aber richtig	75
Vollkornprodukte bevorzugen	77
Thunfisch in Wasser statt in Öl	80
Die richtigen Fette und Öle sind für Diabetiker wichtig	85
Gourmettipp	86
Pizzateig halb & halb	91
Lockerer Pizzateig	92

Warenkunden

Paprika	12
natives Olivenöl extra	17
Garnelen	26
Avocado	28
Thunfisch	35
Auberginen	48
Kräuter der Provence	54
Lachs	65
Seezunge	66
Lammfleisch	73
Kalbfleisch	74
Risotto-Reis	79
Hackfleisch	83
Spinat	88

Impressum

Herausgeber und Verlag: Wirths Public Relations GmbH, 86850 Fischach
© 2017 Wirths Public Relations GmbH, St.-Veit-Str. 2, 86850 Fischach
1. Auflage

Redaktion: Herbert Wirths / Alexandra Ferner
Gestaltung / Layout: Alexandra Ferner, Augsburg

Bildnachweise: alle Bilder Archiv Wirths PR

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für elektronische und sonstige Vervielfältigung, Übersetzungen sowie Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen, Ratschläge, Rezepte und Nährwertangaben* wurden von den Verfassern und dem Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Auch ist eine Haftung der Verfasser und des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

*Die Berechnung der Nährwertangaben erfolgte anhand aktueller Nährwert-Tabellen. Bitte beachten Sie, dass die meisten Lebensmittel Naturprodukte sind, deren Zusammensetzung natürlichen Schwankungen unterliegen kann.

Bitte denken Sie daran:

Wenn Diabetiker ihre gewohnte tägliche Kost ändern, sollten sie etwas häufiger den Blut- bzw. Gewebezucker kontrollieren. Auch wenn Sie sich bei den neuen Rezepten an alle Angaben wie BE/KE halten, kann sich die Mahlzeit ungewohnt auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Deshalb vor und ein bis zwei Stunden nach dem Essen die Zuckerwerte kontrollieren. Falls ein Unwohlsein aufkommt, nicht nur an die ungewohnte Kost, sondern wie üblich auch an eine Unterzuckerung denken. Also testen.