

# Querbeet Diabetiker o Ei & o Kuh Milch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, von Renate1 [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de),  
teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser  
sortieren konnte.

Bitte um Verständnis

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Montag, 13. Juni 2005

## Index

Dessert .....	3
Fisch .....	6
Fleisch .....	10
Senf & Ketchup .....	24

## Inhaltsverzeichnis

Querbeet Diabetiker o Ei & o Kuh Milch .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Dessert .....	3
Erdbeergrütze mit Vanille Eis.....	3
Fruchtsorbet Exotisches.....	3
Melonen Salat .....	4
Melonenkaltschale mit Minze .....	5
Rhabarberschnee.....	5
Fisch .....	6
Dorado auf buntem Gemüsebett .....	6
Fisch Bouillabaisse Madeleine .....	7
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel .....	8
Saibling an Topinambur .....	9

Seeteufelfilet auf Gurken Gemüse.....	10
Fleisch.....	10
Fleischknochen Brühe.....	10
Hähnchen auf Gemüsebett.....	11
Hähnchenfilet Chinakohl süßsauer.....	12
Hühnerbrüstchen, gedünstet.....	13
Jagdwurst Kartoffelsuppe.....	14
Kalbsschnitzel, Saltimbocca a la Romana.....	14
Kasseler Erbsen Eintopf.....	15
Kasseler, Frischer Bohnen Eintopf.....	16
Ochsenfilet mit Tomaten.....	16
Putenspieße mit Tomatensauce.....	17
Salami Linsentopf.....	18
Schwein, Chinakohlröllchen.....	19
Schweinebauch Berliner Linsen.....	20
Schweinefilet Grünkohl mit Orangensauce.....	20
Schweinefilet, Bami Goreng.....	22
Speck Italienische Pasta.....	22
Würstchen Rosenkohl.....	23
Senf & Ketchup.....	24
Bärlauchsenf.....	24
Der Münchner Weißwurstsenf.....	24
Gewürzsenf.....	25
Himbeere Essig.....	25
Holundersenf.....	26
Ketchup-Rezept.....	26
Knoblauch Öl.....	27
Kräuter Senf (Basisrezept).....	27
Kräutersenf.....	28
Kräutersenf nach englischer Art.....	29
Paprika Senf.....	29
Rosmarinöl mit Chili.....	30
Selbstgemachter Kräutersenf.....	30
Süßer Senf.....	31
Tomatenketchup, selbstgemacht.....	31
Traubenkernöl "karibisch".....	32
Whiskey Senf.....	32
Topinambur.....	33
Topinambur,.....	33
Vegetarisch.....	35
Fenchel mit wildem Reis.....	35
Frühlingsalat.....	35
Gemüse Paella.....	36
Gemüsesuppe.....	37
Herzoginkartoffeln.....	37
Lauchcremesuppe M.....	37
Linsen- Rauke- Salat.....	38
Linsentopf.....	39

Mittelmeersalat.....	39
Pilz Nudel Pfanne.....	40
Ratatouille .....	41
Roten und gelben Paprikamus .....	42
Scharfe Linsensuppe.....	42
Spargel Salat .....	43
Topinambursalat.....	43
Hinweis für Word.....	44

## Dessert

### Erdbeergrütze mit Vanille Eis

(für eine !!! Person)

#### Zutaten

200 g Erdbeeren,  
 130 ml Kirsch-Fruchtsaftgetränk (für Diabetiker)  
 1 TL Zitronensaft,  
 2 g pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker)  
 evtl. etwas Süßstoff  
 1 Kugel Einfacheiscreme für Diabetiker  
 5 g gehackte Pistazien,  
 2 Kiwi-Scheiben,  
 1 1/2 Scheiben Vollkorn-Zwieback

#### Zubereitung

Eine Hälfte Erdbeeren halbieren bzw. vierteln. Rest in Würfel schneiden und in einen Topf geben.  
 Kirschsafft und Zitronensaft zu den Erdbeerwürfeln gießen und aufkochen. Bindemittel unter Rühren zugeben und alles ca. 2 Min köcheln lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Restliche Erdbeeren unterheben.  
 Erdbeergrütze in einen Teller geben und abkühlen lassen. Vanille-Eis anrichten und mit Pistazien bestreuen.  
 Mit Kiwi-Scheiben garnieren, Zwieback dazu reichen

### Fruchtsorbet Exotisches

#### Zutaten:

600 g Früchte (z. B. Kiwi, Mango, Ananas oder Passionsfrucht),  
 3 - 4 TL Fruchtzucker,

2 EL Zitronensaft,  
3 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

Früchte schälen, klein schneiden und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und mit dem Fruchtzucker, 1/4 l Wasser und dem Zitronensaft verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit einem Teil der Sorbetmasse verrühren. In die restliche Sorbetmasse einrühren. Sorbet in eine Metallschüssel füllen und für einige Stunden in das Tiefkühlgerät stellen. Sorbet mehrmals mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Tipp: Besonders cremig werden Sorbet, wenn man sie in einer Sorbet ihre oder einer elektrischen Eismaschine gefriert. In der Eismaschine ist das Sorbet in etwa 30 Minuten servierfertig.

### Brenn-Nährwerte:

116 kcal / 486 kJ  
Eiweiß: 2 g  
Fett: 1g  
KH: 22 g  
Cholesterin: 0 mg  
1 BE

## Melonen Salat

### Zutaten

2 gestr. TL Speisestärke  
125 ml roter Portwein  
1 TL Zitronensaft  
Je ca. 250 g Fruchtfleisch con Wasser und Zuckermelone

### Zubereitung

Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren. Portwein aufkochen, Stärke einrühren, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, mit Zitronensaft verfeinern und auskühlen lassen. Melone in Stücke schneiden, behutsam mit dem Portwein vermengen, zudecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

### pro Portion

185 kcal / 2g EW / 0,3g Fett / 37g KH / 3BE

### Unser Tipp

Honigmelonen reifen schneller wenn sie bei Zimmertemperatur gelagert werden.

### Melonenkaltschale mit Minze

Zutaten für 2 Personen

1 Galiamelone (ca. 440 g),  
einige Tropfen Zitronensaft,  
2 Minzezweige,  
etwas flüssiger Süßstoff

### Zubereitung

Melone halbieren, entkernen und aus dem Fruchtfleisch einer Hälfte mit einem kleinem Kugelausstecher Kugeln herauslösen. Übriges Melonenfleisch mit einem Esslöffel aus den Melonenhälften lösen und in einem Mixer pürieren. Falls die Konsistenz zu sämig wird, etwas Mineralwasser zugeießen. Mit etwas flüssigem Süßstoff und Zitronensaft abschmecken, Minzezweige einlegen und das Ganze im Kühlschrank 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Minzezweige entfernen, Melonenkugeln in die Kaltschale geben und in zwei Schüsseln verteilen, gekühlt servieren.

Was steckt drin?

**Pro Portion** zirka 85 Kilokalorien, 0 g Fett,  
1 g Eiweiß, 20 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

### Rhabarberschnee

Zutaten:

200 g Rhabarber,  
200 ml Natreem-Diät-Apfelsaftgetränk,  
20 g Sionon-Fruktzucker,  
etwas abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale,  
4 Blatt Gelatine, weiß,  
1 Blatt Gelatine, rot,  
kaltes Wasser zum Einweichen,  
etwas geraspelte Zitronenschale,  
4 Zitronenmelisseblätter

Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit Apfelsaft, Sionon-Fruktzucker und abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. Blattgelatine zusammen einweichen. Rhabarber garen, dann durch ein Sieb streichen.

Eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine in den sehr heißen Rhabarbersaft geben und so lange rühren, bis sie ganz darin aufgelöst ist. Gut die Hälfte der Flüssigkeit in 4 hohe Dessertgläser füllen und schräg in den Kühlschrank stellen. Gelieren lassen. Rest ebenfalls kühlen. Den gelierten Rest mit dem Mixer sehr schaumig schlagen, in die Gläser auf das Gelee füllen, kühlen.

Mit Zitronenraspel und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Ergibt 4 Portionen.

**Eine Portion enthält:** 12 g Kohlenhydrate, davon 5 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 2 g Eiweiß, 238 kJ (56 kcal), 1 BE

## Fisch

### Dorado auf buntem Gemüsebett

2 Pers

150 g festkochende Kartoffeln  
1 orange Paprika  
1 EL fein gehackten Liebstöckel  
1 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehen  
150 g zarte Wirsingblätter

### 200 g Lacroix-Fischfond

1,5 EL Rapsöl  
2-3 Doraden a 300 g, küchenfertig ausgenommen und gründlich geschuppt  
1 Ziegenfrischkäse  
1 EL fein gehackte Petersilie  
1 EL Hartweizengrieß  
1/2 EL Rapsöl  
Pfeffer und Salz  
1 EL Rapsöl zum Bestreichen der Doraden

Arbeitsmaterial:

Eine große Auflaufform  
oder ein tiefes beschichtetes Backblech

## Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen. Kartoffeln schälen und achteln. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Frühlings-

zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen. Wirsingblätter von den Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. Alle oben genannten Gemüsezutaten bis auf den Fond vermischen und in die Auflaufform geben. Das Gemüse auf der 2. Stufe von unten im Backofen 10 Minuten dünsten. Doraden unter fließendem Wasser ausspülen und auf Küchenkrepp abtrocknen lassen. Ziegenfrischkäse mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Doraden auf beiden Seiten 3 Mal einschneiden und die Käsepaste in die Einschnitte und in die Doraden geben. Fond in das Gemüsebett geben, die Doraden darauf legen und mit dem restlichen Öl einpinseln. 20 bis 25 Minuten weiter garen, wenn sich die Schwanzflosse leicht herausziehen lässt, sind die Doraden gar. Fisch bei leicht geöffneter Backofentür und ausgeschaltet noch 5 Minuten nachziehen lassen.

**Pro Port:** 443 Kcal  
nur 122 mg Cholesterin  
1,63 BE

Edeka.de

## Fisch Bouillabaisse Madeleine

8 Personen

250 g Heilbutt

250 g Seelachsfilet

250 g Kabeljaufilet

200 g Scampi

4 Tomaten (250 g)

2 Möhren (80 g)

1 Zwiebel (40 g)

100 g Erbsen (ev. TK Kost)

1/2 Roter Paprika (ca. 30 g)

1/4 Sellerieknolle (ca. 110 g)

1/2 Stange Porree (ca. 60 g)

60 g Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 Knoblauchzehe

1 Tropfen Süßstoff

### Gewürze:

1 Tropfen Tabasco

gekörnte Fleischbrühe

frische Salbeiblätter  
frische Petersilie  
frischer Dill  
Chili  
Salz

Als erstes werden die Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt. Dann zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und rösten die gewürfelte Zwiebel darin goldgelb an. Geben Sie nun die Tomatenwürfel dazu, und schwitzen Sie sie mit an. Anschließend mit Wein ablöschen und abkochen lassen. Nun wird Wasser dazugegeben und mit Salz und gekörnter Brühe abgeschmeckt. Das geputzte und in feine Streifen geschnittene Gemüse in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Fügen Sie den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Fisch hinzu. Nach dem Aufkochen die Salbeiblätter dazugeben, und die Suppe bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zu guter Letzt kann der Geschmack noch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe sowie mit Salz, Chili, Tabasco, Petersilie, Dill und Süßstoff verfeinert werden.

Bemerkung: Dazu reichen Sie frisches Baguette.

Pro Person ca. kcal 239 / 1000 kJ

5 g KH - 2 g Ballastst. - 0 BE - 9 g Fett - 1 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS -  
84 mg Cholest. - 27 g Eiweiß

## Kabeljaufilet im Chinakohlmantel

4 Personen

600 g Kabeljau

8 Blätter Chinakohl (80 g)

40 g Karotten

40 g Zucchini

8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud

40 g Sellerie

### Gewürze:

Dill

Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und

den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 158 / 660 kJ

1 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 3 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS -  
92 mg Cholest. - 32 Eiweiß

## Saibling an Topinambur

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN:

4 Tomaten

12 Kirschtomaten

2 Saiblingsfilets, je ca. 150 g

Salz, Pfeffer

2 TI Olivenöl

300 g Topinambur

2 El gehackter Schnittlauch

etwas Limonensaft

20 g Butter

## Zubereitung

Tomaten im Mixer zerkleinern, auf einem Sieb mit Tuch abtropfen lassen. Kirschtomaten vierteln, Strunk entfernen. Wasser auf ca. 70 Grad erhitzen, Fischfilets würzen, mit Öl beträufeln, in hitzebeständigen Kunststoffbeuteln (z.B. Vakuumbbeutel vom Metzger) mit Öffnung nach oben ins Wasser gleiten lassen. Topinambur würfeln, mit Öl anbraten, Tomatenviertel kurz mitschwenken, mit Schnittlauch würzen. Tomatensaft mit etwas Öl und Butter zu sämiger Soße verkochen. Nach ca. 3-5 Minuten Fisch herausnehmen, mit Limonensaft und Saft aus den Beuteln beträufeln. Restlichen Saft zur Soße geben, aber nicht mehr kochen lassen.

Pro Portion?

ca. 400 Kilokalorien

23 g Fett

35 g Eiweiß

6 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate  
0,5 BE/KH

## Seeteufelfilet auf Gurken Gemüse

4 Personen

600 g Seeteufel (Filet)

1500 g Salatgurke (geschält und entkernt) in Streifen geschnitten

1 gestr. EL Butter

Meersalz aus der Mühle

Weißer Pfeffer aus der Mühle

1 großer Bund frischen Dill

125 g Weißwein trocken

Fischfilet abspülen, trocken tupfen, Dill abbrausen und trocken schütteln, anschließend fein hacken. Gurken schälen und halbieren, dann mit einem Esslöffel entkernen, in Stücke schneiden. 1 EL Butter erhitzen, Gurken darin andünsten, würzen. Die Hälfte der Gurken in eine feuerfeste Auflaufform mit Deckel füllen. Fischfilet darauf legen, würzen und großzügig mit etwas Dill bestreuen, Rest beiseite legen. Mit Gurken bedecken. Weißwein oder Brühe angießen. Deckel schließen. Alles im heißen Backofen (E-Herd: 220°C / Umluft: 200°C / Gasherd: Stufe 4) ca. 40 Minuten garen. Fischfilet und Gurken auf einer Platte anrichten. Restlichen Dill von den Stielen zupfen und fein hacken.

Vor dem Servieren über die Gurken streuen.

Pro Person ca. kcal 212 / 887 kJ

8 g Kohlenhydrate - 4,8 g Fett - 26 g Eiweiß - 75,6 g Cholest. - 4,5 g Ballastst.

## Fleisch

### Fleischknochen Brühe

4 Personen

500 g Fleischknochen

2 l Wasser

1 Zwiebel

1 Möhre

Gewürze:

1 - 2 Lorbeerblätter  
5 Gewürzkörner  
Wurzelwerk  
Salz

Geben Sie die Knochen in kaltes Wasser und bringen Sie es zum Kochen. Danach die Zwiebel klein schneiden, zusammen mit den Gewürzen hinzufügen, und ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme kochen. Anschließend gießen Sie das Ganze durch ein Sieb. Nach Belieben die gekochte Möhre klein schneiden und zugeben sowie kleingeschnittene Petersilie vor dem Servieren.

Pro Person ca. kcal 25 / 105 kJ

3 g KH - 0 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - 0 g MUFS - 0 mg Cholest. - 1 g Eiweiß

## Hähnchen auf Gemüsebett

8 Personen

1,5 kg Hähnchen

750 g Kartoffeln

500 g Karotte

300 g Schalotten

2 Chilischoten

1 Knoblauchknolle

1/81 Weißwein

60 ml Olivenöl

### Gewürze:

1 Bund Thymian

1/2 Bund Majoran

Salz

Schälen Sie die Schalotten und die Kartoffeln, und halbieren Sie beides längs. Danach putzen Sie die Möhren und schneiden sie in 2 cm dicke Scheiben. Die Knoblauchzehen werden ausgelöst. Zerlegen Sie das Hähnchen, und salzen Sie es nach Belieben. Anschließend werden die Kartoffeln auf die Saftpfanne gegeben. Hähnchenteile, Schalotten, Karotten, Knoblauch, kleingeschnittene Chilischoten und zerkrümelte Majoranblättchen zwischen den Kartoffeln arrangieren und Olivenöl darüber gießen.

Saftpfanne in den vorgeheizten Backofen (220° C, Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf die oberste Leiste setzen und bei 250 °C (Gas 5 - 6) 1 Stunde 10 Minuten stark bräunen. Zum Schluss gießen Sie etwas Wein darüber. Das Hähnchen in der Saftpfanne servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde 45 Minuten.

Pro Person ca. kcal 520 / 2174 kJ

21 g KH - 5 g Ballastst. - 1 BE ca. - 34 g Fett - 10 g GFS - 18 g EUFS - 5 g MUFS - 105 mg Chol. - 31 g Eiweiß

## Hähnchenfilet Chinakohl süßsauer

Zutaten für 4 Personen:

400 g geputzte rote Paprikaschote,  
4 EL Öl,  
2 EL Honig,  
2 EL Tomatenmark,  
2 EL Tomatenketchup,  
1 TL Sambal Oelek,  
2 EL Weißweinessig,  
300 ml Gemüsebrühe (Instant),  
Salz,  
Pfeffer,  
etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),  
500 g geputzter Chinakohl,

500 g Hähnchenfilet,  
2 geschälte Zwiebeln,  
150 g tiefgefrorene Erbsen

1. 350 g Paprika in grobe Spalten schneiden, 50 g Paprika sehr fein würfeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, Paprikawürfel darin andünsten. Honig, Tomatenmark und -ketchup, Sambal Oelek und Essig zufügen. Mit 150 ml Brühe auffüllen. Soße ca. 2 Minuten köcheln lassen. Pflanzliches Bindemittel einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Kohl und Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenstreifen darin anbraten, herausnehmen. Paprika und Zwiebeln ins heiße Bratfett geben und anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Kohl darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten, mit 100 ml Brühe ablöschen. Erbsen, Hähnchen und Paprika zufügen und alles ca. 2 Minuten schmoren lassen. Die Hälfte der Soße zum Kohl geben, Rest Soße dazu reichen.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Pro Portion 320 kcal/2470 kJ

Eiweiß 32 g  
Fett 12 g

Kohlenhydrate 20 g

Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE

Fit.

Chinakohl ist sehr kalorienarm, 100 g haben nur 13 kcal

Tina 29/04

Hühnerbrüstchen, gedünstet

mit rotem und gelbem Paprikamus

4 Personen

4 Hühnerbrustfilets a 100 g

8 g Sonnenblumenöl

80 g Geflügelbrühe

Rotes Paprikamus

Gelbes Paprikamus

8 g Pflanzenmargarine

Tomatenmark

200 g gelbe Paprikaschoten

20 g Zwiebelwürfel

Salz

Pfeffer

Rosmarin

Safran

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne, und fügen Sie etwas Rosmarin hinzu. Würzen Sie nun das Hühnerbrustfilet mit etwas Salz und Pfeffer, und dünsten Sie es kurz im Öl an. Geben Sie nun die Geflügelbrühe dazu, und lassen Sie anschließend die Hühnerbrüstchen ca. 12 Minuten garen.

Rotes sowie gelbes Paprikamus: Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

Zum Schluss das Paprikamus abschmecken und mit den Hühnerbrüstchen anrichten.

Pro Person ca. kcal 227 / 947 kJ

8 g KH - 5 g Ballastst. - 0 BE - 15 g Fett - 6 g GFS - 5 g EUFS - 3 g MUFS  
- 64 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

## Jagdwurst Kartoffelsuppe

4 Personen  
750 g Kartoffeln  
2 l Wasser  
1 Zwiebel (40 g)

4 Wiener Würstchen (70 g)

40 g Jagdwurst oder magerer Speck

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Petersilie

2 Lorbeerblätter

2 Pck. Wurzelwerk

Kochen Sie die geschälten Kartoffeln, und geben Sie das Wurzelwerk und die kleingeschnittene Zwiebel dazu. Schneiden Sie die Jagdwurst (bzw. Speck) in kleine Würfel und braten Sie diese an, bevor sie ebenfalls den Kartoffeln zugefügt werden. Schmecken Sie nun das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und lassen alles zusammen ca. 30 Minuten aufkochen. Anschließend mit dem Mixer verrühren. Danach die 4 Würstchen in die Suppe geben und unter ständigem Rühren erwärmen. Vor dem Servieren klein gehackte Petersilie und Sellerie zugeben.

Pro Person ca. kcal 371 / 1555 kJ

28 g KH - 5 g Ballastst. - 2 BE ca. - 21 g Fett - 8 g GFS - 10 g EUFS - 3 g MUFS - 44 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

## Kalbsschnitzel, Saltimbocca a la Romana

4 Personen

4 Kalbsschnitzel a 120 g

4 Scheiben Parmaschinken a 15 g

1 Würfel Bratensaft

2 EL Öl (ca. 25 g)

4 Holzspieße

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Salbei

Legen Sie die Kalbsschnitzel nebeneinander, und würzen Sie diese mit Salz, Pfeffer und Salbei. Die Schinkenscheiben werden danach auf dem Fleisch arrangiert und mit Holzspießchen festgesteckt. Das Öl wird währenddessen in der Pfanne erhitzt und die Schnitzel auf jeder Seite ca. 2 - 3 Minuten gebraten. Nehmen Sie nun das Ganze aus der Pfanne, und stellen Sie es warm. Den Bratensaft mit etwas Wasser in die Pfanne geben, und alles aufkochen lassen, die Sauce nach Belieben nachwürzen. Zum Schluss richten Sie die Schnitzel mit der Sauce an.

**Pro Person ca. kcal 212 / 888 kJ**

0 g KH - 0 Ballastst. - 0 BE - 11 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 4 g MUFS - 95 mg Cholest. - 29 g Eiweiß

### Kasseler Erbsen Eintopf

4 Personen

**500 g Kasseler**

500 g gelbe Erbsen

500 g Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln (120 g)

#### Gewürze:

1 Bund Suppengrün

3 Nelken

1 Teelöffel Majoran

Thymian

Salz

Petersilie

Lassen Sie die Erbsen über Nacht einweichen, und erhitzen Sie sie am nächsten Tag im Einweichwasser. Danach schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in eine beliebige Größe. Das Suppengrün waschen und zusammen mit den Zwiebeln bei kleiner Hitze 100 - 120 Minuten köcheln lassen. Schneiden Sie das Fleisch in Würfel, und geben Sie es nach 60 Minuten zu den Erbsen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. 20 Minuten vor Ende der Garzeit werden sie dem Ganzen hinzugefügt. Zum Schluss schmecken Sie den Eintopf nochmals ab.

Bemerkung: 500 g Erbsen gequollen entsprechen ca. 275 g trockenen Erbsen.

Zubereitungszeit: ohne Einweichzeit etwa 120 Minuten.

**Pro Person ca. kcal 409 / 1711 kJ**

40 g KH - 13 g Ballastst. - 3 BE ca. - 11 g Fett - 4 g GFS - 5 g EUFS - 2 g MUFS - 64 mg Cholest. - 34 g Eiweiß

## Kasseler, Frischer Bohnen Eintopf

4 Personen

500 g Kasseler

500 g dicke Bohnen

250 g Brechbohnen

250 g Wachsbohnen

425 ml weiße Bohnenkerne (Dose)

375 g Möhren

2 mittelgroße Zwiebeln (80 g)

2 Esslöffel Öl (ca. 25 g)

### Gewürze:

1/2 Bund Petersilie

Oregano

Thymian

5 Pfefferkörner (schwarz)

Weißer Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fleisch kurz kalt ab, und tupfen Sie es mit Küchenpapier trocken. Die Zwiebeln werden geschält und geviertelt. Dann das Öl erhitzen und beides darin leicht anbraten. Das Ganze mit 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen und Pfefferkörner zufügen. Lassen Sie anschließend alles bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Die Möhren, Brechbohnen und Wachsbohnen werden nun geputzt und geschnitten. Die dicken Bohnen aus der Hülse lösen und waschen, die weißen Bohnenkerne aus der Dose abtropfen lassen. Nach ca. 30 Minuten Garzeit Möhren und frische Bohnen zum Fleisch geben und mitgaren. Nehmen Sie nun das Fleisch heraus, und fügen Sie die Dosenbohnen hinzu. Würfeln Sie das Fleisch und geben es danach wieder in die Flüssigkeit. Die Kräuter werden gewaschen und gehackt, bis auf etwas Oregano zum Garnieren. Geben Sie die Kräuter in den Eintopf, und schmecken Sie das Ergebnis mit Salz, Pfeffer und etwas Brühe ab. Mit dem restlichen Oregano garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.

Pro Person ca. kcal 506 / 2021 kJ

28 g KH - 16 g Ballastst. - 2 BE ca. - 22 g Fett - 7 g GFS - 8 g EUFS - 6 g MUFS - 64 mg Cholest. - 40 g Eiweiß

## Ochsenfilet mit Tomaten

4 Personen

4 Ochsenfilets (a 200 g)

1 kg Tomaten

4 EL trockener Sherry (ca. 60 g)  
4 EL Olivenöl (ca. 50 g)  
500 g Schalotten

**Gewürze:**

2 Zweige Oregano  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Bund Basilikum  
etwas Liebstöckel  
Pfeffer aus der Mühle

Zuerst schneiden Sie die Stielansätze aus den Tomaten heraus. Dann geben Sie sie kurz in kochendes Wasser, danach kalt abschrecken und häuten. Anschließend werden die Tomaten quer halbiert und entkernt. Schälen Sie die Schalotten, waschen und zerzupfen Sie grob die Kräuter. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Gießen Sie nun den Sherry und das Olivenöl in einen Schmortopf, und geben Sie zuerst das Fleisch, dann die Schalotten darauf. Die Kräuter darüber streuen und zum Schluss die Tomatenhälften darauf setzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf dem Herd zugedeckt auf kleinster Stufe 2 bis 2 Stunden schmoren. Lassen Sie die Sauce zum Schluss eventuell noch etwas einkochen. Bemerkung: Sehr eiweißreich. Dazu schmeckt frisches Baguette sehr gut.

**Pro Person ca. kcal** 432 / 1815 kJ

11 g KH - 4 g Ballastst. - 1 BE ca. - 21 g Fett - 6 g GFS - 12 g EUFS - 2 g MUFS - 140 mg Chol. - 47 g Eiweiß

**Putenspieße mit Tomatensauce**  
und Vollkornreis

4 Personen

**400 g Putenbrust**

400 g gelbe und rote Paprikaschoten  
200 g Zwiebeln  
20 g kaltgepresstes Öl  
180 g Vollkornreis (roh)

**Sauce:**

120 g Lauch  
200 g Möhren  
20 g kaltgepresstes Öl  
400 g pass. Tomaten

**Gewürze:**

Pfeffer

frische Kräuter  
Curry  
Salz  
Paprika

Waschen Sie das Gemüse, schneiden Sie es in Würfel, und geben Sie es kurz in kochendes Wasser. Gemüse wieder herausnehmen, 1 Prise Salz in das Wasser geben, und in dem kochenden Salzwasser den Reis quellen lassen. Währenddessen würfeln Sie das Fleisch und stecken abwechselnd Fleisch- und Gemüsewürfel auf Spieße. Bestreichen Sie nun die Spieße mit Öl, und garen sie auf dem Grill. Würzen Sie erst, wenn das Fleisch durch ist. Für die Sauce den Lauch in Streifen schneiden, die Möhren raspeln, und beides in Öl andünsten. Die passierten Tomaten nun dazugeben, etwas einkochen lassen und herzhaft abschmecken.

Pro Person ca. kcal 438 / 1831 kJ

48 g KH - 9 g Ballastst. - 3 BE ca. - 13 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 7 g MUFS - 60 mg Cholest. - 31 g Eiweiß

### Salami Linsentopf

Zutaten

120 g Zwiebeln  
200 g Möhren; geputzt  
600 g Knollensellerie; geputzt  
**160 g Salami**; kalorienreduziert  
200 g Linsen; rot  
4 TL Senf  
4 Msp. Majoran; wahlweise einige Blättchen frischer  
Salz  
Edelsüß-Paprika  
1 l Wasser

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre und Sellerie waschen, in kleine Würfel schneiden. Salamischeiben in dünne Streifen schneiden. Ohne Fett in einem Topf unter Rühren andünsten.

Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Wasser auffüllen. Linsen hineingeben. Senf und Majoran einrühren und im geschlossenen Topf 15 bis 20 Minuten garen.

Mit Salz und Edelsüß-Paprika abschmecken.

Pro Person ca. 380 kcal

Pro Person ca. 1590 kJoule

Eiweiß 23 Gramm

Fett 12 Gramm

Kohlenhydrate 42 Gramm

Broteinheiten 2  
30 Minuten

### Schwein, Chinakohlröllchen

Zutaten für 4 Personen:

120 g Langkornreis,  
Salz,  
1 Kopf Chinakohl,  
500 g Schweinemett,  
1 Bund Majoran,  
3 EL Öl,  
0,5 l Gemüsebrühe (Instant),  
1 Zwiebel,  
1 EL Edelsüßpaprika,  
1 TL Tomatenmark,  
1 Dose (400 ml) stückige Tomaten,  
etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker geeignet),

Küchengarn

1. Reis in 250 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Vom Kohl ca. 16 große Blätter lösen, Strunk flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen.
2. Reis abkühlen lassen, Hälfte mit dem Mett vermengen. Majoran fein hacken und unter die Mett-Masse rühren. Je 2 Kohlblätter übereinander legen. Mett-Masse darauf verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
3. Röllchen in 2 Esslöffel heißem Öl anbraten und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach ca. 10 Minuten der Garzeit Brühe angießen.
4. Zwiebel würfeln, im Rest Öl glasig dünsten. Mit Paprika bestäuben, Tomatenmark und Tomaten zufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Übrigen Reis nochmals erwärmen. Röllchen aus dem Topf nehmen. Tomatensoße zum Bratfond geben. Aufkochen und Bindemittel einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit 50 Minuten

**Pro Portion** 560 kcal/2 350 kJ  
Eiweiß 35 g  
Fett 35g  
Kohlenhydrate 27 g

Pro Portion 2 anzurechnende BE

Tina Nr. 38/03

### Schweinebauch Berliner Linsen

#### Zutaten

100 g Kartoffeln  
75 g Linsen  
70 g Geräucherter Schweinebauch  
0,5 Stange Lauch  
1 kl. Karotte  
1 kl. Zwiebel  
0,5 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
Salz, Pfeffer  
0,5 TL Zucker  
1 EL Essig

Linsen waschen, über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Schwarte vom Schweinebauch schneiden, Rest würfeln. Lauch putzen und waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Möhre schälen, Möhre würfeln, Zwiebel mit Nelke und Lorbeer bestecken. Kartoffeln schälen, würfeln (2 cm groß).

Linsen, Gemüse, Schweinebauch, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Zugedeckt 30 Min. kochen lassen. Kartoffeln zugeben und 35 Min. mitkochen.

Zum Schluss Zwiebel herausnehmen und den Eintopf mit Zucker und Essig süßsauer abschmecken.

Dieses Gericht enthält:

981 kcal/4106 kJ : Eiweiß: 29 g / Fett: 64 g / Kohlenhydrate: 67 g

### Schweinefilet Grünkohl mit Orangensauce

2 Portionen

#### FÜR DAS HAUPTGERICHT

500 g Grünkohl  
1/8 Ltr. Gemüsebrühe  
500 g Kleine Kartoffeln, Salz  
2 Teel. (10 g) Rohrzucker

1 Essl. (10 g) Butter

250 ml Orangensaft  
2 Teel. (10 g) süßer Senf  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Teel. (16 g) Butter, eiskalt  
100 g Schweinefilet, in dünnen Scheiben  
1 Teel. (5 g) Öl

## FÜR DAS DESSERT

6 Kiwis (@ca. 45 g)

1. Den Grünkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kohl grob hacken.
2. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen und den Grünkohl darin ca. 10 Minuten garen.
3. Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in wenig Salzwasser garen. Den Grünkohl auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Rohrzucker in einem Topf leicht karamellisieren, die Butter dazu geben und mit dem Orangensaft ablöschen. Den Senf unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die eiskalte Butter nach und nach in die Sauce rühren, bis sie leicht sämig wird.
6. Die Schweinefiletscheiben in dem Öl von beiden Seiten kurz braten, mit Pfeffer und Salz würzen.
7. Die Kartoffeln pellen, mit den Schweinefiletscheiben und dem Grünkohl auf zwei Teller anrichten.
8. Die Orangensauce auf dem Grünkohl und den Fleischscheiben verteilen und servieren. Als Dessert je 3 Kiwis dazu servieren.

## Tipp:

Das Grünkohl Gemüse hat einen feineren Geschmack, wenn man nur die Grünkohlspitzen verwendet.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten, Garzeit: ca. 40 Minuten

Ernährungswerte:

**Pro Portion:** ca. 610 kcal Fett: 19 g / 29 % Eiweiß: 30 g / 20 %  
Kohlenhydrate: 75 g / 51 % Ballaststoffe: 22 g Broteinheiten: 6 BE

Erfasst \*RK\* 26.01.2005 von Melitta Rafelt

### Schweinefilet, Bami Goreng

4 Personen

500 g Schweinefilet

120 g Bandnudeln (ersatzweise Fadennudeln)

200 g Möhren

200 g Chinakohl

100 g Zwiebeln

100 g Porree

2 kleine Knoblauchzehen

3 EL salzige Sojasauce (ca. 45 g)

2 EL Öl (ca. 30 g)

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Schneiden Sie das Schweinefilet und die geschälten Zwiebeln in dünne Scheiben. Die Zwiebeln und der ausgepresste Knoblauch werden in einer Pfanne mit Öl glasig gedünstet. Anschließend geben Sie das Fleisch hinzu und braten es rundum an. Bringen Sie währenddessen Salzwasser für die Nudeln zum Kochen. Inzwischen wird das geputzte Gemüse schräg in dünne Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Geben Sie es danach zum Fleisch, und lassen Sie es mitbraten. Nun werden die Nudeln ins Salzwasser gegeben und nach Packungsvorschrift gekocht. Nachdem Sie die Nudeln abgossen haben, heben Sie diese unter das Fleisch und das Gemüse und schmecken das Ganze abschließend mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab.

Pro Person ca. kcal 346 / 1449 kJ

27 g KH - 6 g Ballastst. - 2 BE ca. - 11 g Fett - 2 g GFS - 3 g EUFS - 5 g MUFS - 116 mg Cholest. - 32 g Eiweiß

### Speck Italienische Pasta

mit roten Linsen

Zutaten

100 g Speck, durchwachsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Stangen Staudensellerie

4 EL Olivenöl

Feingehackter Rosmarin

200 g Rote Linsen  
2 Lorbeerblätter  
1 l Gemüsebrühe  
250 g Hörnchennudeln  
; Jodsalz  
; Pfeffer

Den Speck in feine Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken. Den Knoblauch und den Sellerie in Scheiben schneiden. Das Selleriegrün beiseite legen. Den Speck in ein Ei Olivenöl anbraten. Dann Zwiebel, Sellerie und Knoblauch zufügen und kurz mit dünsten. Mit Rosmarin würzen.

Die Linsen waschen und abtropfen lassen und zusammen mit den Lorbeerblättern hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 40 Min köcheln lassen. 10 Min vor Ende der Garzeit die Hörnchennudeln zufügen und mitgaren. Zuletzt mit Jodsalz und Pfeffer kräftig würzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit feingehacktem Selleriegrün bestreuen.

**Pro Person ca. 658 kcal**

Pro Person ca. 2753 kJoule

Eiweiß 22 Gramm

Fett 32 Gramm

Kohlenhydrate 70 Gramm

Broteinheiten 6

[www.webkoch.de](http://www.webkoch.de)

## Würstchen Rosenkohl

Topf mit Linsen

Zutaten

800 g Rosenkohl; geputzt

20 g Öl

4 TL klare Brühe; Instant

200 g rote Linsen

**200 g Würstchen**; kalorienreduziert

12 Petersilienstiele

Salz

weißer Pfeffer

4 Msp. Kümmel; gemahlen

1.50 l Wasser

Rosenkohl waschen. Öl in einem Topf erhitzen und den Kohl darin andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten Linsen dazugeben.

Würstchen in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Beides in den Eintopf geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Pro Person ca. 400 kcal

Pro Person ca. 1680 kJoule

Eiweiß 31 Gramm

Fett 14 Gramm

Kohlenhydrate 37 Gramm

Broteinheiten 2

25 Minuten

[www.webkoch.de](http://www.webkoch.de)

## Senf & Ketchup

### Bärlauchsenf

Menge: 1 Portion

250	Gramm	Gelbe Senfkörner
50	Gramm	Schwarze Senfkörner
4	Bund	Bärlauchblätter
2	Teel.	Gemahlener Ingwer
125	Gramm	Zucker
1	Teel.	Salz
300	ml	Weißweinessig
200	ml	Weißwein

Die Senfkörner mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Dann im Cutter fein mahlen. Den Bärlauch fein schneiden. Mit Ingwer, Zucker und Salz zum Senf geben.

Essig und Wein aufkochen. Siedendheiß unter Rühren zur Senfmischung gießen. In gut gereinigte Gläser füllen und verschließen. Mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

**Variante:** Statt Bärlauch Rucola verwenden.

### Der Münchner Weißwurstsenf

1/2 l	Weinessig
70 g	Grünes Senfmehl
140 g	Gelbes Senfmehl
140 g	Farinzucker

## 2 Nelken

Gelbes und grünes Senfmehl werden mit dem Farinzucker gut durchgemischt.

Den Weinessig lässt man mit den Nelken 10 Minuten lang kochen und schüttet ihn über die Senfmehl- Farinzuckermischung. Das Ganze wird mit glühenden Eisenstäbchen vier- bis fünfmal umgerührt.

### Gewürzsenf

4 Zwiebeln (in kleine Würfel geschnitten)  
14 Knoblauchzehen (in kleine Würfel geschnitten)  
4 Lorbeerblätter (in Stücke gebrochen)  
1 l milder Weißweinessig  
200 g feines Senfmehl  
200 g Zucker  
4 Nelken (im Mörser zerdrückt)  
1/2 TL gemahlener Zimt

Zwiebeln, Knoblauch und den Lorbeer in den Weißweinessig geben und in einem für die Herdplatte geeigneten Tontopf (zugedeckt) 15 Min. kochen. Dann das Senfmehl durch ein Sieb dazufügen und mit dem Kochlöffel durchrühren. So lange rühren, bis sich eine cremige Sauce ergibt (falls die Masse zu flüssig ist, mehr Senfmehl zufügen). Dabei die Masse nicht mehr kochen, aber gut heiß halten. Anschließend den Zucker, die Nelken und den Zimt dazugeben und umrühren. Wenn sich alles aufgelöst hat, die Masse abkühlen lassen und in einem verschlossenen Glas kühl aufbewahren.

**Hinweis:** kann im Kühlschrank bis zu 1 Monat aufbewahrt werden. Er schmeckt natürlich am besten frisch zu verschiedenem kaltem gekochtem Fleisch. Er kann auch für weitere Saucen (z. B. Senfsaucen) verwendet werden.

### Himbeere Essig

Zutaten für 4 Flaschen a 500 ml

1 kg TK-Himbeeren  
1 l Rotweinessig  
1 kg brauner Kandis

Alle Zutaten mischen und eine dekorative Flasche füllen. 4 Wochen dunkel und kühl lagern. Dabei die Flasche ab und zu vorsichtig drehen und schütteln.

Lea Nr. 35/02

## Holundersenf

Menge: 1 Rezept

- 6 Essl. scharfer Senf
- 2 Essl. körniger Senf
- 2 Essl. geriebener Meerrettich
- 2 Essl. Holundermark

Scharfen und körnigen Senf, Meerrettich, Holundermark und Honig miteinander mischen.

Die Mischung in 1 oder 2 ausgespülte Gläser füllen und sorgfältig verschließen. Der Senf hält sich circa 2 Monate

: Zub. Zeit : 10

: Notizen (\*) : Senf ist eine beliebige Würze, die nicht nur zu  
: : heißen Würstchen und Hausmacherwurst schmeckt.  
: : Holundersenf würzt Salate und Salatsaucen, aber  
: : auch pikante heiße Saucen für Fleisch und Fisch

## Ketchup-Rezept

- 500 g reife Tomaten
- 200 g rote Paprika
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Essig (5%ig)
- 20 g Salz
- 80 g Zucker
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Petersilie
- 1 Prise Schnittlauch
- 1 Prise Dill
- 1 Prise Liebstöckel
- 20 g Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz

aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

## Knoblauch Öl

Zutaten für 1 Flasche

6 große Knoblauchzehen,  
1 Zweig Thymian,  
1 EL weiße Pfefferkörner  
500 ml kalt gepresstes Olivenöl

### Zubereitung:

Die Knoblauchzehen abziehen, 3 davon durch die Knoblauchpresse drücken. Thymian waschen und gut trocken schütteln. Alle Gewürze in eine dekorative Glasflasche geben, das Olivenöl langsam dazugießen. Die Flasche verschließen und an einen dunklen und nicht zu warmen Ort stellen. Das Öl mindestens 1 Woche ziehen lassen.

HALTBAR: 3 bis 6 Monate

KALORIEN: 4115 kcal

FERTIG IN: 15 Minuten

Das Goldene Blatt Nr. 47/03

## Kräuter Senf (Basisrezept)

3 Gläser

2 Bund Petersilie; fein gehackt  
2 Bund Kerbel; fein gehackt  
6 Zweige Estragon fein gehackt  
250 Gramm Senfkörner; schwarze

Schwarze Senfkörner sind etwas schärfer als die gelben

1 TL Ingwer; gemahlen  
1/2 TL Nelkenpulver  
120 Gramm Zucker  
1 TL Salz  
500 ml Weißweinessig

Die Senfkörner im Cutter fein mahlen. Zusammen mit den Kräutern, dem Ingwer- und Nelkenpulver, dem Zucker und dem Salz in eine Schüssel geben.

Essig aufkochen. Siedend heiß unter Rühren langsam zur Senfmischung gießen.

Den Senf in Einmachgläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren (max. 6 Monate haltbar).

### Tipps:

Senfkörner lassen sich noch besser fein mahlen, wenn man sie zuvor 1 Stunde in den Tiefkühler legt.

Senf kann mit vielen Zutaten nach Lust und Laune variiert werden.

Mit ~ z.B. - Knoblauch, Chilischoten, grüner Pfeffer, Baumnüsse, Honig anstelle von Zucker usw. .

Ein Teil des Essigs kann durch Weißwein, Apfelwein oder Champagner ersetzt werden.

Wer den Senf schön gelb haben möchte: etwas Gelbwurzel (Kurkuma) zugeben.

Erfasst von Rene Gagnaux 1991

### Kräutersenf

Zutaten:

5 EL gelbes Senfpulver,  
1 TL Kurkuma,  
1/2 TL Ingwerpulver,  
1/16 l Weinessig,  
1/16 l Wasser,  
1 EL schwarze Pfefferkörner,  
2 EL Zucker,  
1 TL Salz,  
6 EL Öl,  
1 EL Kräuter der Provence.

### Zubereitung:

Senfpulver, Kurkuma und Ingwerpulver mischen. Langsam den Essig und das Wasser einlaufen lassen und alles zu einem Brei verrühren. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen, mit Zucker und Salz in die Senfmischung geben. In heißem Wasserbad unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten erhitzen, bis die Gewürze ganz ausgequollen sind.

Abkühlen lassen, das Öl tropfenweise hineinschlagen. Erst dann mit der Kräutermischung verrühren. Den Senf in kleine Steinguttöpfchen füllen. Mit Korken oder mit Einmachcellophan verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

#### Haltbarkeit:

3 Wochen.

Der Senf schmeckt zu Würstchen, Hackbraten, Frikadellen und Grillfleisch. Er eignet sich auch gut zum Einreiben von Braten oder Steaks und zum Verfeinern von Bratfond von kurzgebratenem Fleisch.

#### Kräutersenf nach englischer Art

120 g gelbe Senfkörner,  
6 El Wasser,  
125 ml feiner Weinessig,  
1 El Aceto Balsamico,  
2-3 El gemischte, gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie, Basilikum, Thymian und Liebstöckel),  
1 TI Salz,  
2 TI brauner Zucker,  
1 TI gehackte, grüne Pfefferkörner,  
3 El feines Pflanzenöl

Die Senfkörner im Mixgerät möglichst fein mahlen, mit Wasser verrühren und quellen lassen.

Essig, Kräuter, Salz, Zucker und Pfeffer mischen und erhitzen.

Abkühlen lassen und unter die Senfpaste rühren. Das Öl tropfenweise einrühren, bis der Senf cremig ist. In Schraubgläser füllen und kühl stellen. So hält er sich lange frisch.

#### Paprika Senf

200 Gramm Weiße Senfkörner

200 ml Kräuter-Weinessig  
200 ml Wasser  
2 Essl. Paprika; edelsüß  
6 Essl. Honig  
3 Essl. Sherry  
3 Essl. Sonnenblumenöl

Senfkörner im Cutter fein mahlen.  
Essig und Wasser aufkochen, über das Senfpulvergießen. Alle übrigen  
Zutaten beifügen, zu einer Paste verrühren und in Gläser abfüllen.

Erfasst von Rene Gagnaux

### Rosmarinöl mit Chili

500 ml Sonnenblumenöl mit  
3 Zweige Rosmarin  
4 kleine, in feine Ringe geschnittene rote Chilischoten und  
20 rote Pfefferkörner, grob zerstoßen anreichern. In eine dunkle Flasche  
abfüllen und 2-3 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein Sieb geben und in  
"formschöne" Flaschen abfüllen.

### Selbstgemachter Kräutersenf

30 ml Weinessig  
50 ml Wasser  
5g Salz  
10g Zucker  
50g gelbe ungemahlene Senfkörner  
1 Pigmentkorn  
3 Korianderkörnchen  
1 kleine Zwiebel  
1 kleiner Zweig frischer Dill  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Petersilie  
Zubereitung

1. Salz und Zucker in dem Essig und Wasser vollständig auflösen und die  
Gewürze unterrühren.

2. In den Brei die kleingehackte Zwiebel, den frischen Dill, Schnittlauch  
und Petersilie unterrühren.

## Süßer Senf

½ l Weinessig,

knapp ¼ l Wasser,

1 kleine Zwiebel,

2 Nelken,

140 g gelbes Senfmehl,

70 g grünes Senfmehl,

140 g Farinzucker

Den Essig mit dem Wasser, der ganzen Zwiebel und den Nelken 10 Min. kochen lassen. Die Zwiebel und die Nelken herausnehmen. Die Senfmehle und den Zucker mischen und im Essigsud glatt rühren. Ein Eisenstück im Holzkohlengrill zum Glühen bringen, den Senf vier- bis fünfmal damit umrühren. In Gläser abfüllen und luftdicht verschließen.

## Tomatenketchup, selbstgemacht

Portion: 50

- 1 kg Tomaten; gewürfelt
- 100 g Zwiebeln; gehackt
- 100 g Paprikaschote; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; gepresst
- 1 Tl ; Salz
- 2 El Brauner Zucker
- 1 Tl Senfkörner
- 1 Tl Pigmentkörner
- 1 Tl Pfefferkörner
- 1 Tl Korianderkörner
- 150 ml Apfelessig
- 4 Nelken
- 1 sm Pfefferschote
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort

verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

### Traubenkernöl "karibisch"

6 Kumquats in feine Scheiben schneiden.

1 Zitrone halbieren und dann ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Die Blätter von 4 Zweigen Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in

500ml Traubenkernöl rühren, in eine dunkle Glasflasche füllen und kühl 2-3

Wochen lagern. Dann durch ein Sieb gießen und in "edle" Flaschen abfüllen.

Passt ganz besonders gut zu Blattsalaten!

### Whiskey Senf

Menge: 1 Rezept

60	Gramm	Schwarze Senfkörner
60	Gramm	Gelbe Senfkörner
4	Essl.	Wasser
155	ml	Apfelessig
155	ml	Whiskey
125	Gramm	Honig
1	Essl.	Muskatpulver
1	Essl.	Salz

Die schwarzen und gelben Senfkörner in einem Mixer zermahlen. Das Pulver in einer Glasschüssel mit Wasser verrühren und 30 Minuten stehen lassen. Senfmischung und alle anderen Zutaten in den Mixer füllen. Rühren bis eine körnige Masse entsteht. Sieht der Senf sehr trocken aus, etwas Honig dazugeben.

Soll der Senf körnig werde, zusätzlich 60 g schwarze und 60 g gelbe Senfkörner einrühren. Nochmals rühren, bis die Körner zwar zerkleinert, aber nicht feingemahlen sind. Zudecken und über Nacht stehen lassen. Falls nötig, mit etwas Honig befeuchten. In sterilisierte Gläser füllen und luftdicht verschließen. An einem kühlen, dunklen Ort 3 Wochen durchziehen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

# Topinambur

## Topinambur,

Erdartischocke, Erdapfel, Erdbirne, Erdschocke, Erdsonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Jerusalemartischocke, Kleine Sonnenblume, Knollensonnenblume, Zuckerkartoffel, (bot.: *Helianthus tuberosus*), engl.: Jerusalem Artichoke, franz.: topinambour, artichaut de Jerusalem

## Herkunft - Geschichte

Die Topinamburpflanze gehört zu der botanischen Familie der Korbblütler (Compositae oder Asteraceae). Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika. Dort war sie von Kanada, Ontario und Saskatchewan bis nach Tennessee und Arkansas in den USA verbreitet, bevor sie Anfang des 17. Jahrhunderts von den Franzosen nach Frankreich gebracht wurde. Die Franzosen benannten die kartoffelähnliche Pflanze nach einem indianischen Stamm, den Topinambus. Die Topinambus nutzten die Pflanze als Viehfutter und als Gemüse. In Europa verbreitete sich die Topinamburknolle über ganz Europa aus. Heute wird Topinambur in fast allen Kontinenten angebaut. Hauptanbauländer sind Nordamerika, Russland, Australien und Asien. In Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt. Sie wird nur noch mit geringer wirtschaftlicher Bedeutung in Südfrankreich und den Niederlanden angebaut. In Deutschland findet man nur kleine Anbauggebiete in Niedersachsen und Baden.

## Pflanzenbeschreibung

Die Topinamburpflanze sieht der, ebenfalls zur Gattung *Helianthus* gehörenden Sonnenblume in Gestalt und Größe sehr ähnlich. Daher stammen auch die auf die Sonnenblume hinweisenden Namen wie "Knollensonnenblume" oder "Erdsonnenblume". Ihre rauen Blätter sind lanzett- bis eierförmig und ihre dottergelbe, bis zu 8 cm großen Blüten blühen ab September. Die Wurzel bildet, ähnlich wie bei der Kartoffel 2 bis 3 Dutzend Knollen. Die Knollen sind meist birnen- oder apfelförmig (Erdbirne und Erdapfel) und erinnern an frische Galgant - und Ingwerwurzeln. Je nach Sorte unterscheiden sich die Knollen in Form und Größe. Ihre dünne Schale ist hellbraun bis violett. Das Fruchtfleisch ist ebenfalls sortenbedingt weiß, gelb, bräunlich, rot oder violett.

## Inhaltsstoffe

Die Topinamburknolle ist ein nährstoffreiches Gemüse. Sie besitzt 80 Prozent Wasser, zwischen 15 und 20 Prozent Kohlenhydrate, ca. 3 Prozent Eiweiß, die Mineralien Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und Silizium, das Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6, D und C. Besonders zu erwähnen ist der mit bis zu 16 Prozent hohe Anteil von Inulin\*, der so genannten Kompositenstärke oder Alantstärke. Das Kohlen-

hydrat Inulin wird im Magen von Säure und Enzymen in, für Diabetiker verträglichen Fruchtzucker aufgespalten. Diese Eigenschaft gab der Topinamburknolle auch den Namen "Diabetikerkartoffel".

### Ernte und Lagerung

Die Ernte der ersten Topinamburknollen beginnt im Oktober und endet im Mai. Die Topinamburknolle ist winterfest, sie verträgt Temperaturen bis zu  $-15^{\circ}\text{C}$  und eignet sich daher ausgezeichnet zur Ernte bei Bedarf. Um auch bei tiefen Temperaturen an die Knollen zu gelangen, deckt man den Boden mit Stroh oder Heu ab. So gefriert der Boden nicht und man kommt leicht an die Knollen heran. Topinambur kann auch für kurze Zeit im Keller gelagert werden. Die Knollen geben durch ihre dünne Haut bei der Lagerung außerhalb des Bodens viel Feuchtigkeit ab. Sie werden so schnell schrumpelig, verlieren an Elastizität und faulen leicht. Dies gilt auch für eine längere Aufbewahrung im Kühlschrank. Hat man außer dem Kühlschrank jedoch keine andere Aufbewahrungsmöglichkeit, wickelt man die Knollen in Frischhaltefolie ein und legt sie in des Gemüsefach. Ist eine Knolle doch etwas zu lange gelagert worden, kann man sie für einige Zeit in kaltes Wasser legen und ihr so ein wenig von ihrer alten Frische wiedergeben.

### Verwendung

Obwohl die Topinamburknollen der Kartoffel sehr ähnlich sind, sind sie nicht wie diese zu verarbeiten. Kocht man die Topinamburknollen wie Kartoffeln, verlieren sie stark an Aroma. Die zarte Haut braucht man nicht zu pellen, sie lässt sich ohnehin nur schwer von der sehr gewundenen Oberfläche der Knolle nicht leicht schälen. Darum die Knolle unter fließendem Wasser abbürsten und von Schmutz und Erdresten befreien. Die Knollen eignen sich gehobelt oder geraspelt mit Zitronensaft (die Säure des Zitronensafts verhindert das Braunwerden) für den Rohverzehr im Salat. Gegratet entwickelt die Knolle ein nussartiges, süßes Aroma, welches durch geröstete Sesamsaat oder in Butter gebräunte Semmelbrösel noch hervorgehoben wird. Wegen seiner hohen Zuckerkonzentration ist die Topinamburknolle ausgezeichnet für zur Herstellung von süßen Säften geeignet. Industriell wird die Knolle wegen des hohen Zuckergehalts zu Fructose, Sirup und Alkohol sowie Topinambur-Brandwein verarbeitet. Auch Mehl wird aus der Knolle hergestellt. Und geröstet ist sie der Grundstoff für Kaffeeersatz.

### Heilkunde

Die Volksmedizin kennt die Knolle als "Geschenk des Himmels". Diesen Ruf hat die Pflanze nicht zuletzt wegen der schon erwähnten guten Verträglichkeit des Inulin für Diabetiker. Sie soll bestimmte Beschwerden von Leber, Galle und Magen lindern. Vor allem aber soll sie ein wirksamer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen sein.

### \*Anmerkung:

Inulin bitte nicht mit Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse verwechseln!

## Vegetarisch

### Fenchel mit wildem Reis

4 Personen  
2 Fenchelknollen (270 g)  
100 g Naturreis  
30 g Wildreis  
1 Zwiebel  
20 g Margarine  
2 EL trockener Sherry

#### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Fenchelgrün

Als erstes putzen Sie den Fenchel und lassen ihn ca. 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Geben Sie den Wildreis ebenfalls in kochendes Salzwasser. Nach 10 Minuten den Naturreis hinzufügen und zusammen 20 Minuten quellen lassen. Anschließend lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen. Der Fenchel wird nun halbiert, ausgehöhlt und das Innere in kleine Würfel zerschnitten. Zerlassen Sie Margarine in einer Pfanne und dünsten Sie die feingehackte Zwiebel darin an. Die Fenchelwürfel und die Reismischung werden dazugegeben und mit Sherry, Salz, Pfeffer und Fenchelgrün gewürzt. Das Ganze zum Schluss in die Fenchelhälften füllen.

Bemerkung: Zu dieser Beilage passt besonders gut Saltimbocca.

Pro Person ca. kcal 175 / 734 kJ

27 g KH - 4 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 6 mg Cholest. - 4 g Eiweiß

### Frühlingssalat

4 Portionen

120 g Kopfsalat  
200 g Chinakohl

120 g Orangenfilets (1 große Orange)  
50 g Radieschen  
1 EL Olivenöl  
1 EL Orangensaft  
Weinessig, Salz, Pfeffer, Petersilie

Waschen Sie den Salat und schwenken Sie ihn trocken. Schneiden sie die geschälte Orange und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun aus Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit dem Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion: 47 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; \_ BE; 2 g Ba

## Gemüse Paella

4 Personen  
200 g Naturreis  
2 kleine Zucchini (ca. 250 g)  
2 kleine Paprikaschoten (ca. 200 g)  
1 mittelgroße Aubergine (ca. 210 g)  
1 Zwiebel (ca. 40 g)  
200 g weiße Bohnen (Dose)  
30 g Sonnenblumenkerne  
1 Knoblauchzehe  
3/4 l Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl

### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Bohnenkraut  
Curry

Garen Sie den Reis in 1/2l Brühe. Die Aubergine wird halbiert und mit Salz bestreut (bei Bildung von Wassertropfen abspülen und trocken tupfen). Währenddessen die Zwiebel schälen, würfeln und mit der gepressten Knoblauchzehe in dem heißen Öl bräunen. Waschen Sie nun das Gemüse, und geben Sie es zerkleinert zur Zwiebel. Anschließend gießen Sie mit der restlichen Brühe auf, fügen die Gewürze hinzu und lassen das Ganze 8 - 10 Minuten garen. Mischen Sie den gegarten Reis mit dem Gemüse und den weißen Bohnen, und lassen Sie alles noch 2 Minuten ziehen. Währenddessen werden die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne angeröstet und zum Schluss über der Paella verteilt.

Pro Person ca. kcal 372 / 1563 kJ

49 g KH - 9 g Ballastst. - 4 BE ca. - 15 g Fett - 3 g GFS - 6 g EUFS - 6 g MUFS - 0 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Gemüsesuppe

4 Personen  
100 g Karotten  
100 g Sellerie  
100 g Blumenkohl  
100 g Lauch  
1 l Fleisch/Gemüsebrühe

### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Petersilie

Als erstes die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl waschen und klein schneiden. Kochen Sie das Gemüse ca. 20 Minuten in der Fleischbrühe, und pürieren Sie es anschließend. Waschen Sie den Lauch, und schneiden Sie ihn in feine Streifen. Danach wird er zur Suppe gegeben. Das Ganze kurz aufwallen lassen und abschmecken.

Pro Person ca. kcal 34 / 140 kJ

4 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE - 1 g Fett - 1 g GFS - 0 g EUFS - 0 g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Herzoginkartoffeln

1 Kg Kartoffeln kochen, pellen und zerdrücken  
125 g Butter zu den Kartoffeln geben, unterrühren  
1 TL Kräutersalz  
1/4 TL Delikata (Reformhausgewürz)  
1/4 TL Muskat gut mit den Gewürzen abschmecken, auf ein gefettetes Blech Häufchen mit Spritzbeutel spritzen, bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

## Lauchcremesuppe M

2 Personen  
100 g Lauch  
2 TL Öl (ca. 8 g)

1 TL Kondensmilch (4 % Fett, ca. 4 g)

3 Tassen Wasser

#### Gewürze:

2 Messlöffel Nestargel

Pfeffer

Salz

Muskat

Schneiden Sie den Lauch in Streifen, und dünsten Sie ihn in Öl gut an. Mit Wasser ca. 10 Minuten leicht garen. Anschließend 2 Messlöffel Nestargel einstreuen, unterrühren, und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Kondensmilch zugeben.

Pro Person ca. kcal 60 / 250 kJ

2 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 5 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 3 g MUFS -  
0 mg Cholest. - 1 g Eiweiß

#### Linsen- Rauke- Salat

mit gegrilltem Ziegenkäse

#### Zutaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehen

2 Möhren

1 EL Rosmarinnadeln

1 EL Olivenöl

200 g Puylinsen; oder - Berglinsen

400 ml Kräuterbrühe

1 Bund Lauchzwiebeln

50 g Kürbiskerne

4 EL Weißwein

4 EL Weißweinessig

Jodsalz

Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.

4 EL Kürbiskernöl

4 kl. Französische Ziegenkäse;

50 g a z. B. - Crottin de Chavignol

100 g Rauke

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren fein würfeln. Mit Rosmarinnadeln im Olivenöl andünsten. Linsen und Kräuterbrühe zufügen. Fünf Minuten köcheln. Ausschalten und zugedeckt ca. 45 Minuten quellen lassen.

Lauchzwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Weißwein, Weinessig, Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl verrühren. Alles unter die warmen Linsen heben.

Ziegenkäse sternförmig einschneiden. Unter dem vorgeheizten Grill oder im Backofen auf höchster Stufe 2 bis 3 Minuten backen. Mit Linsen und Rauke anrichten.

Für Diabetiker geeignet = 2 Be

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde

Pro Portion

ca. 600 kcal

[www.webkoch.de](http://www.webkoch.de)

## Linsentopf

4 Personen

240 g getrocknete Linsen

400 g Möhren

400 g Sellerie

200 g Lauch

20 g Butter

### Gewürze:

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

1 Würfel Gemüsebrühe

Essig

Waschen Sie die Linsen, und lassen Sie sie über Nacht einweichen. Im Einweichwasser mit den gewürfelten Möhren, Sellerie und Lauch ca. 45 Minuten kochen. Abschließend mit Salz, Gemüsebrühe und Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren Butter und Essig (Essig nach Geschmack) dazugeben.

Pro Person ca. kcal 219 / 1214 kJ

42 g KH - 15 g Ballastst. - 3 BE ca. - 6 g Fett - 4 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 12 mg Cholest. - 17 g Eiweiß

## Mittelmeersalat

4 Personen

1 Kopf Eisbergsalat (ca. 300 g)

15 Oliven

1 Salatgurke (ca. 300 g)

2 Knoblauchzehen

80 g Schafskäse  
3 EL Olivenöl  
4 kleine Tomaten (a ca. 60 g)  
4 EL Essig  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Wasser

#### Gewürze:

Jodsalz  
Pfeffer  
Thymian

Waschen Sie die Tomaten, entfernen Sie den Stielansatz, und schneiden Sie quer in Scheiben. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 - 5 mm dicke Scheiben schneiden. Danach den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und zerpfücken. Die Zwiebeln werden geschält und in feine Ringe geschnitten. Mischen Sie nun alle in einer großen Schüssel. Der Schafskäse wird zerbröckelt und mit den Oliven über den Salat gegeben. Pressen Sie die Knoblauchzehen, und rühren Sie eine Sauce aus Essig, Wasser, Süßstoff, Jodsalz, Pfeffer, Olivenöl und dem Knoblauch. Würzen Sie das Ganze mit den Kräutern, und geben Sie die fertige Sauce über den Salat.

Bemerkung: Eignet sich gut als kalte Hauptmahlzeit, als Vorspeise reichen die für 8 Personen, dazu passt geröstetes Brot.

**Pro Person** ca. 233 kcal / 987 kJ

6 g KH - 3 g Ballastst. - 0 BE ca. - 18 g Fett - 8 g GFS - 9 g EUFS - 1 g MUFS - 23 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

#### Pilz Nudel Pfanne

8 Personen  
400 g Bandnudeln  
300 g frische Champignons  
300 g Austernpilze  
50 g Zwiebeln

#### 40 g Butter

1 Knoblauchzehe  
50 g Olivenöl

#### Gewürze:

Zitronensaft  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze (Austernpilze: Stiele entfernen), schneiden Sie sie in Scheiben, und beträufeln Sie alles anschließend mit Zitronensaft. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und gehackt. Ebenso wird die Hälfte der Petersilie gehackt. Stellen Sie Salzwasser auf, und garen Sie die Nudeln nach Packungsvorschrift. Erhitzen Sie nun zur gleichen Zeit Öl und Butter in einer Pfanne, und geben Sie alle dazu. Das Ganze 10 Minuten braten und abschmecken. Danach mischen Sie die Pilze mit den frisch gekochten Nudeln und garnieren sie mit dem Rest der Petersilie.

Pro Person ca. kcal 286 / 1197 kJ

36 g KH - 4 g Ballastst. - 3 BE ca. - 12 g Fett - 4 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS - 59 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

## Ratatouille

6 Personen

500 g Auberginen

500 g Gemüsegurken

250 g Zucchini

250 g Tomaten

250 g Paprikaschoten

1 Zwiebel (40 g)

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 El Sonnenblumenöl

### Gewürze:

Salz

Pfeffer

1/2 TL Rosmarin

1/2 TL Basilikum

Hacken Sie die geschälte Zwiebel fein, und rösten Sie sie mit dem Knoblauch im heißen Öl, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dabei ab und zu umrühren. Waschen Sie die Zucchini, die Auberginen und die Paprikaschoten. Schälen Sie nun die Gurke. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschote und die Gurke. Die Tomaten für einige Sekunden in kochendes Wasser halten und anschließend die Schale abziehen. Die Zucchini in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, das übrige Gemüse grob würfeln. Geben Sie das Ganze zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, und würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Basilikum. Zum Schluss im eigenen Saft auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 52 / 219 kJ

6 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 0 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 0 mg Cholest. - 3 g Eiweiß

## Roten und gelben Paprikamus

20 g Zwiebeln  
200 g gelbe + rote Paprikaschoten  
8 g Pflanzenmargarine  
gekörnte Gemüsebrühe

Rotes sowie gelbes Paprikamus: Als erstes waschen, entkernen und würfeln Sie die Paprika. Dann zerlassen Sie die Margarine und dünsten die Zwiebeln an. Nun die Paprika zugeben und mitdünsten. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 8 Minuten garen. Das Gemüse wird gemixt und je nach Konsistenz eventuell mit Gemüsebrühe verdünnt.

## Scharfe Linsensuppe

8 Personen  
450 g rote getrocknete Linsen  
250 g Bleichsellerie  
2 mittlere Zwiebeln (80 g)  
1 Chilischote  
1,2 l Hühner/Gemüsebrühe oder Wasser  
25 g Margarine Chilischote

### Gewürze:

1 TL Paprikapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
frisch gepresster Knoblauch

Als erstes lesen Sie die verfärbten Linsen aus. Hacken Sie nun die Zwiebeln, den Sellerie und die entkernte Chilischote in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine bei schwacher Hitze in einem großen Topf und dünsten darin die Gemüsewürfel weich. Die Linsen und Tomaten zugeben und gründlich vermengen. Anschließend die restlichen hinzufügen, und im geschlossenen Topf 2 Std. leicht kochen lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, etwas Wasser zugeben und aufpassen, dass die Suppe nicht ansetzt.

Bemerkung: Vollkornbrot dazu reichen.

Pro Person ca. kcal 212 / 886 kJ

29 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 4 g Fett - 2 g GFS - 1 g EUFS - 1 g MUFS - 0 mg Cholest. - 15 g Eiweiß

## Spargel Salat

2 EL Senf  
2 EL Zitronensaft  
5 EL Sonnenblumenöl  
etwas Honig  
1/2 gepresste Knoblauchzehe  
Kräutersalz  
Pfeffer nach Geschmack Dressing herstellen

500 g weißer Spargel schälen, Enden abschneiden, in kleine Stücke schneiden und sofort in das Dressing geben  
1 Bund Rauke waschen, abtropfen lassen, klein schneiden  
3 Tomaten würfeln und mit der Rauke in das Dressing geben, gut durchziehen lassen.

## Topinambursalat

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN::

340 g Topinambur  
2 EL Olivenöl  
etwas Limonensaft  
Kerne eines halben Granatapfels  
Salz, Pfeffer  
1 EL Sesamöl  
200 g Frisbeesalat

### Zubereitung:

Topinambur gründlich mit einer Küchenbürste unter fließendem Wasser säubern. Mit Küchenpapier trocknen und mit der Schale in etwa 4 Millimeter dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Topinambur bei mäßiger Hitze von beiden Seiten zirka 3 Minuten braten. Wenn sie weich sind, mit Limonensaft, Sesamöl und Gewürzen abschmecken. Salat waschen, trocken schleudern und in der Mitte der Teller anrichten. Topinambur leicht darüber verteilen und Granatapfelkerne darüber streuen.

WAS STECKT IN EINER PORTION?

Zirka 220 Kilokalorien

16 g Fett

6 g Eiweiß

7 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

0,5 BE/KH

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, sind aber weiterhin aktiv.

Zusammen gestellt

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de) Montag, 13. Juni 2005