

Das große Diabetes Kochbuch

Leckere und einfache Rezepte für eine gesunde Ernährung bei Diabetes Typ 2. Genussvoll essen und den Blutzucker als Diabetiker auf natürliche Weise senken.

Inhalt

Vorwort	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Frühstücksideen	9
Apfel-Zimt-Haferflocken	9
Pfannkuchen mit Beeren	10
Quinoa-Frühstücksbrei mit Nüssen.....	11
Rührei mit Spinat und Feta	12
Brombeer-Joghurt-Smoothie	13
Haferkleie-Müsli	14
Vollkornbrot mit Avocado und Tomate	15
Porridge mit Apfel und Blaubeeren.....	16
Himbeer-Chia-Pudding.....	17
Pfirsich-Quark-Creme	18
Aprikosen-Nuss-Müsli	19
Zucchini-Pfannkuchen mit Quark	20
Erdbeer-Kokosmilch-Shake	21
Räucherlachs auf Vollkorntoast.....	22
Spinat-Omelett mit Pilzen	23
Salate	24
Mediterraner Linsensalat.....	24
Spinat-Salat mit Himbeeren und Walnüssen	25
Quinoa-Gemüsesalat mit Zitronendressing.....	26

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola	27
Gurken-Salat mit Tomaten und Ziegenkäse	28
Gemischter Beeren-Nusssalat	29
Grünkohlsalat mit Avocado und Mandeln.....	30
Brokkolisalat mit Sonnenblumenkernen.....	31
Kichererbsensalat	32
Zucchinisalat mit Pinienkernen.....	33
Wassermelonen-Ziegenkäse-Salat.....	34
Spargelsalat mit Ei und Dill.....	35
Feldsalat mit gerösteten Kürbiskernen	36
Artischockenherzsalat	37
Endiviensalat mit gebratenem Hähnchen	38
Suppen.....	39
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	39
Kürbis-Ingwer-Suppe	40
Karotten-Linsen-Suppe.....	41
Pilzcremesuppe mit Thymian.....	42
Spargelcremesuppe.....	43
Brokkolisuppe	44
Rote Linsensuppe.....	45
Zucchini-Kräutersuppe	46
Fenchel-Orangen-Suppe.....	47
Erbsensuppe mit Minze	48

Tomaten-Kichererbsen-Suppe	49
Spinatsuppe mit gerösteten Nüssen	50
Paprikasuppe mit Quinoa	51
Auberginensuppe.....	52
Kohlrabisuppe.....	53
Hauptgerichte	54
Putenbrustfilet mit Brokkoli	54
Lachsfilet mit Zitrone und Orange	55
Gebratene Hähnchenbrust mit Gemüse-Quinoa	56
Zucchini-Lasagne mit Spinatfüllung	57
Auberginen-Röllchen mit Ricotta und Spinat	58
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Auberginen-Sauce	59
Kichererbsen-Curry mit Blumenkohlreis	60
Gebackener Seelachs mit Kräuterkruste.....	61
Pilzrisotto mit Gerstengraupen	62
Tofu-Gemüse-Pfanne mit Sojasauce	63
Rinderfiletstreifen mit Zucchini-Nudeln	64
Vegane Bolognese mit Linsen.....	65
Gefüllte Paprika mit Hirse.....	66
Thunfischsteak mit mediterranem Gemüse	67
Hähnchen-Curry.....	68
Linsenfanne.....	69
Penne mit Walnuss-Pesto	70

Hähnchenbrust mit Mango—Salsa	71
Beilagen	72
Geröstete Süßkartoffeln	72
Gebratener Spargel mit Mandeln	73
Gedämpfter Brokkoli mit Zitronenbutter.....	74
Rosenkohl aus dem Ofen	75
Geröstete Kürbisspalten	76
Blumenkohlreis	77
Gebackene Zucchini-scheiben mit Parmesan	78
Grünkohlchips mit Meersalz	79
Auberginenpüree	80
Marinierte Rote Bete	81
Snacks.....	82
Mandel-Aprikosen-Bällchen	82
Hausgemachte Gemüsechips	83
Erdnussbutter-Beeren-Riegel	84
Geröstete Kichererbsen mit Paprika	85
Avocado-Boote mit Tomaten und Ziegenkäse.....	86
Zucchini-Muffins.....	87
Kokos-Riegel.....	88
Gemüsesticks mit Hummus.....	89
Käse-Nuss-Cracker	90
Beeren-Nuss-Mix	91

Apfelscheiben mit Walnussbutter	92
Gurkenröllchen mit Ziegenfrischkäse	93
Paprika-Schiffchen mit Quinoa-Salat	94
Brombeer-Mandel-Smoothie	95
Grüner Apfel-Spinat-Smoothie	96
Himbeer-Nuss-Smoothie	97
Desserts	98
Gebackene Apfelspalten mit Zimt	98
Joghurt mit Nüssen	99
Beerenquark mit Vanille	100
Pfirsich-Crumble mit Haferflocken	101
Zitronenquark mit Mandelkruste	102
Himbeer-Schokoladen-Mousse	103
Pflaumen-Tartelettes	104
Zitronen-Mandel-Energiebällchen	105
Quark-Käsekuchen mit Beeren	106
Brombeer-Joghurt-Eis	107
Kiwi-Sorbet	108
Wassermelonen-Pizza	109
Schlusswort	110
Impressum	111

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Kochbuch ist dein Wegweiser zu einem Leben voller Genuss und Wohlbefinden, angepasst an die Bedürfnisse und Herausforderungen bei der Ernährung für Diabetes Typ 2. Geschrieben mit Leidenschaft und einem tiefen Verständnis für die Feinheiten der Ernährung, zielt es darauf ab, dir nicht nur das Kochen zu erleichtern, sondern auch deine Beziehung zum Essen neu zu definieren.

Viele haben Bedenken, dass eine Ernährung bei Diabetes kompliziert und einschränkend ist. Aber ich bin hier, um dir zu zeigen, dass es ganz anders sein kann. Ich sehe es als meine Aufgabe, dir zu zeigen, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, lecker und gesund zu kochen, ohne dabei auf Geschmack oder Vielfalt verzichten zu müssen. Mit jedem Rezept in diesem Buch möchte ich dir die Tür zu einer Ernährungsweise öffnen, die ebenso inspirierend wie ausgewogen ist.

Mit jedem Gericht, das du zubereitest, wirst du mehr über die Zutaten, ihre Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und die besten Kombinationsmöglichkeiten erfahren. Dieses Wissen wird dir nicht nur in der Küche, sondern auch in deinem alltäglichen Leben eine große Hilfe sein.

Ich ermutige dich, diese Rezepte als Grundlage zu nutzen und sie nach deinen Vorlieben und Bedürfnissen anzupassen. Die Küche ist ein Raum für Kreativität, und jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, etwas Neues zu lernen und deine Fähigkeiten zu erweitern.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude beim Kochen und Genießen dieser Gerichte. Möge dieses Buch ein wertvoller Begleiter auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben sein.

Mit herzlichen Grüßen,

Vanessa Zimmermann

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Frühstücksideen

Apfel-Zimt-Haferflocken

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 mittelgroßer Apfel, geschält und gewürfelt
- 1/4 TL Zimt
- 1 EL gehackte Walnüsse
- Ein Spritzer Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken und die Mandelmilch in einen kleinen Topf. Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze.
2. Währenddessen schäle den Apfel, entferne das Kerngehäuse und würfle ihn in kleine Stücke. Träufle ein wenig Zitronensaft über die Apfelstücke, um sie frisch zu halten.
3. Sobald die Haferflocken-Milch-Mischung zu köcheln beginnt, füge die Apfelwürfel und den Zimt hinzu. Rühre alles gut um und lasse es für weitere 5 Minuten köcheln, bis die Haferflocken weich sind und die Äpfel eine zarte Konsistenz haben.
4. Währenddessen hacke die Walnüsse grob.
5. Nimm den Topf vom Herd, wenn die Haferflocken die gewünschte Konsistenz erreicht haben, und lass das Ganze kurz abkühlen.
6. Serviere die Haferflocken in einer Schüssel, bestreue sie mit den gehackten Walnüssen und gib bei Bedarf einen weiteren Spritzer Zitronensaft hinzu. Guten Appetit.

Pfannkuchen mit Beeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Bio-Ei Größe M
- 75 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 50 g gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren), frisch und geviertelt
- Ein paar Blätter frische Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Vollkornmehl mit Backpulver und Salz vermischen.
2. Das Ei aufschlagen und zusammen mit der Mandelmilch zum Mehl geben. Alles gründlich verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Wenn der Teig zu dick ist, kannst du noch ein wenig Mandelmilch hinzufügen.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen.
4. Sobald das Öl heiß ist, die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und zu einem runden Pfannkuchen formen. Nach etwa 2-3 Minuten, wenn kleine Blasen auf der Oberfläche erscheinen, den Pfannkuchen wenden und auf der anderen Seite goldbraun backen.
5. Den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
6. Die Pfannkuchen mit den frischen Beeren belegen und mit Minzblättern garnieren. Guten Appetit.

Quinoa-Frühstücksbrei mit Nüssen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Quinoa, gut gespült und abgetropft
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Zimt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 10 g Walnüsse, grob gehackt
- 5 g Mandeln, grob gehackt
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- Ein paar Brombeeren zum Garnieren

Zubereitung:

1. Gib die Quinoa zusammen mit der Mandelmilch und dem Zimt in einen kleinen Topf. Lass alles auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, reduziere die Hitze und lass es für etwa 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Quinoa weich ist und die Milch größtenteils aufgenommen wurde. Rühre gelegentlich um, damit nichts anbrennt.
2. Während die Quinoa köchelt, nimm den gewürfelten Apfel und gib ihn in eine separate Pfanne mit ein wenig Wasser. Lass ihn bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten dünsten, bis der Apfel weich wird.
3. Sobald die Quinoa fertig gekocht ist, rühre die gedünsteten Apfelwürfel unter. Füge dann die gehackten Walnüsse, Mandeln, Chiasamen und Leinsamen hinzu. Vermische alles gut.
4. Gib den Frühstücksbrei in eine Schüssel und garniere ihn mit einigen frischen Brombeeren. Guten Appetit.

Rührei mit Spinat und Feta

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Bio-Eier Größe M
- 50 g frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 30 g Feta, zerkrümelt
- 1 TL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und dünste ihn kurz an, bis er duftet, aber achte darauf, dass er nicht verbrennt.
2. Gib den frischen Spinat in die Pfanne und brate ihn an, bis er zusammenfällt. Dies dauert nur ein paar Minuten. Würze leicht mit Salz und Pfeffer.
3. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und verquirle sie mit einer Gabel. Gieße sie dann über den Spinat in der Pfanne.
4. Lass die Eier bei niedriger bis mittlerer Hitze stocken. Rühre dabei vorsichtig um, sodass ein cremiges Rührei entsteht.
5. Kurz bevor das Rührei fertig ist, streue den zerkrümelten Feta und die Walnüsse darüber. Lasse den Feta leicht schmelzen und die Walnüsse ein wenig mitwärmen.
6. Richte das Rührei auf einem Teller an. Falls gewünscht, kannst du es mit ein paar frischen Spinatblättern oder Kräutern garnieren. Guten Appetit.

Brombeer-Joghurt-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g frische Brombeeren, gewaschen
- 150 g Naturjoghurt (bis 3,5 % Fett)
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL Chiasamen
- 1/2 TL Zimtpulver
- Einige Eiswürfel, optional

Zubereitung:

1. Nimm einen leistungsfähigen Mixer und gib zuerst die frischen Brombeeren hinein.
2. Füge den Naturjoghurt hinzu.
3. Gieße die Kokosmilch über die Brombeeren und den Joghurt.
4. Streue die Chiasamen und das Zimtpulver dazu.
5. Wenn du möchtest, kannst du einige Eiswürfel für eine erfrischende Kühle hinzufügen.
6. Mixe alle Zutaten auf höchster Stufe, bis der Smoothie glatt und cremig ist.
7. Gieße den Smoothie in ein hohes Glas und genieße ihn. Guten Appetit.

Haferkleie-Müsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 40 g Haferkleie
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 mittelgroßer Apfel, gewürfelt
- 10 g Walnüsse, grob gehackt
- 5 g Kürbiskerne
- 1 TL Chiasamen
- 1 Prise Zimt
- Ein paar frische Brombeeren zum Garnieren

Zubereitung:

1. Beginne damit, die Haferkleie in eine kleine Schüssel zu geben.
2. Erwärme die Mandelmilch in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe, bis sie leicht warm ist, aber nicht kocht. Gieße die warme Mandelmilch dann über die Haferkleie.
3. Während die Haferkleie beginnt, die Mandelmilch aufzusaugen und zu quellen, würfle den Apfel in kleine, mundgerechte Stücke und hacke die Walnüsse grob.
4. Gib die Apfelwürfel, die gehackten Walnüsse, Kürbiskerne und Chiasamen zum Müsli hinzu. Vermische alles sorgfältig.
5. Bestreue dein Müsli mit einer Prise Zimt für das gewisse Etwas.
6. Lasse das Müsli für etwa 5 Minuten ruhen, damit die Chiasamen aufquellen können und das Müsli eine angenehme Konsistenz bekommt.
7. Garniere dein Müsli vor dem Servieren mit ein paar frischen Brombeeren. Guten Appetit.

Vollkornbrot mit Avocado und Tomate

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1/2 Avocado, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Einige Blätter frischen Spinat, gewaschen
- 1 EL natives Olivenöl extra
- Ein Spritzer frischer Bio-Zitronensaft
- Eine Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Das Vollkornbrot in einem Toaster oder in einer heißen Pfanne ohne Öl beidseitig goldbraun tosten.
2. Die Avocadoscheiben gleichmäßig auf den beiden Brotscheiben verteilen. Mit einer Gabel leicht zerdrücken.
3. Die Tomatenscheiben auf die Avocado legen. Darauf achten, dass jede Scheibe verteilt ist.
4. Ein paar Spinatblätter auf die Tomaten legen.
5. Das Olivenöl über die Brote träufeln und dann mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
6. Mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
7. Zum Schluss die gehackten Walnüsse über die belegten Brote streuen. Guten Appetit.

Porridge mit Apfel und Blaubeeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 Apfel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 30 g Blaubeeren, frisch und gewaschen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 5 g Walnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken zusammen mit der Kokosmilch in einen kleinen Topf. Füge eine Prise Salz hinzu. Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze, bis sie zu köcheln beginnt.
2. Sobald der Porridge köchelt, rühre die Apfelwürfel ein und lass alles für etwa 5-7 Minuten sanft köcheln. Rühre gelegentlich um, damit nichts am Boden des Topfes anbrennt.
3. Kurz vor Ende der Kochzeit gibst du den Zimt hinzu und rührst ihn unter.
4. Nimm den Porridge vom Herd, sobald er die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Er sollte cremig, aber nicht zu flüssig sein. Sollte er zu dick sein, kannst du noch etwas Kokosmilch unterrühren.
5. Serviere den Porridge in einer Schüssel und verteile die frischen Blaubeeren sowie die gehackten Walnüsse als Topping darüber. Guten Appetit.

Himbeer-Chia-Pudding

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 30 g Chiasamen
- 100 g Himbeeren, frisch
- 1 TL Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL gehackte Mandeln zum Garnieren
- Einige Blätter frische Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Gieße die Mandelmilch in eine mittelgroße Schüssel. Füge die Chiasamen hinzu und verrühre sie gründlich mit der Mandelmilch. Lasse die Mischung für etwa 10 Minuten ruhen, bis sie beginnt, zu gelieren.
2. Während die Chiasamen quellen, nimm die Himbeeren und püriere sie in einem kleinen Mixer zusammen mit dem Zitronensaft und dem Vanilleextrakt, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Überprüfe die Konsistenz der Chiasamen-Mandelmilch-Mischung. Sie sollte jetzt eine puddingähnliche Textur haben. Falls sie dir zu fest erscheint, kannst du ein wenig mehr Mandelmilch einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Gib nun die Himbeersauce über den Chia-Pudding.
5. Garniere den Pudding mit den gehackten Mandeln und einigen frischen Minzblättern. Guten Appetit.

Pfirsich-Quark-Creme

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Pfirsich, frisch und gewürfelt
- 150 g Quark (bis 20 % Fett)
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Mandelmilch, ungesüßt
- 1/2 TL Zimt
- Ein paar frische Minzblätter zum Garnieren
- Eine Prise gemahlene Vanille

Zubereitung:

1. Beginne damit, den Pfirsich gründlich zu waschen. Halbiere ihn, entferne den Stein und würfle das Fruchtfleisch in kleine, mundgerechte Stücke.
2. In einer mittelgroßen Schüssel mische den Quark mit der Mandelmilch, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Füge den Zimt und die gemahlene Vanille hinzu und rühre alles gut um.
3. Streue die Chiasamen über die Quarkmischung und rühre erneut, bis sie vollständig eingearbeitet sind.
4. Füge die Pfirsichwürfel zur Quarkmischung hinzu und hebe sie vorsichtig unter, sodass sie gleichmäßig in der Creme verteilt sind.
5. Lasse die Creme für etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen, damit die Chiasamen quellen können.
6. Vor dem Servieren die Creme in ein Glas oder eine Schale geben und mit frischen Minzblättern garnieren. Guten Appetit.

Aprikosen-Nuss-Müsli

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 30 g Aprikosen, frisch und gewürfelt
- 15 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Chiasamen
- 1/2 TL Zimt
- Ein Spritzer Bio-Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gib die Haferflocken in eine Schüssel. Übergieße sie mit der Mandelmilch und rühre um, damit die Haferflocken gut von der Milch aufgenommen werden können.
2. Füge die gewürfelten Aprikosen und die grob gehackten Walnüsse hinzu.
3. Streue die Chiasamen über das Müsli.
4. Streue den Zimt über das Müsli und gib einen Spritzer Zitronensaft darüber.
5. Rühre alles gut um und lass es für etwa 5 Minuten stehen, damit die Chiasamen quellen können. Guten Appetit.

Zucchini-Pfannkuchen mit Quark

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini, grob geraspelt
- 2 Bio-Eier Größe M
- 30 g Vollkornmehl (z.B. Dinkel- oder Roggen)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Quark (bis 20 % Fett)
- 1 EL frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie), fein gehackt
- 50 g frischer Blattspinat, grob gehackt

Zubereitung:

1. Drücke die geraspelte Zucchini in einem sauberen Tuch fest aus, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Dies ist wichtig, damit die Pfannkuchen nicht zu feucht werden.
2. In einer Schüssel die Eier schlagen und mit dem Vollkornmehl verrühren. Füge die ausgedrückte Zucchini, Salz und Pfeffer hinzu und vermische alles zu einem gleichmäßigen Teig.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Hälfte des Teigs in die Pfanne und forme einen Pfannkuchen. Brate ihn für etwa 3-4 Minuten, bis er auf der Unterseite goldbraun und fest ist, dann wende ihn vorsichtig und brate ihn weitere 3-4 Minuten. Wiederhole den Vorgang mit dem restlichen Teig.
4. Während die Pfannkuchen braten, mische den Quark mit den frischen Kräutern. Schmecke mit einer Prise Salz und Pfeffer ab.
5. Serviere die Zucchini-Pfannkuchen mit dem Kräuterquark und garniere sie mit grob gehacktem Blattspinat. Guten Appetit.