

Inhalt

REZEPTE

Frühstück, Snacks und Drinks

Quark mit Früchten und Cornflakes	24
Vollkornbrot mit Dill-Hüttenkäse und Radieschen, Knäckebrot mit Schinken, Meerrettich und Möhre	26
Vinschgauer mit Rucola und Schinken, Brötchen mit Mozzarella und Paprika	27
Ei im Glas mit Räucherlachs	28
Verstecktes Ei im Salatblatt, Rührei mit Tomaten und Basilikum	29
Süße Tiramisu mit Bananencreme und Erdbeeren	30
Tiramisu mit Lachs und Gemüse, Tiramisu mit Pilzpaste und Lachsschinken	31
Gouda-Tomaten-Toast, Schinken-Birnen-Vollkornbrot	32
Puten-Paprika-Sandwich, Schinkenwurst-Rucola-Kornspitz	33
Buchweizenpfannkuchen mit karamellisierten Äpfeln, Crêpes mit Quark-Himbeer-Füllung	34
Himbeer-Buttermilch-Smoothie, Roter Powerdrink	36
Erdbeersoftie mit Joghurt, Milchshake mit Birne und Mandeln	37

Kleine Gerichte

Grüne Erbsensuppe mit Croûtons	38
Eisbergsalat mit Pilzen, Gurke und Kochschinken, Maissalat mit Mozzarella	40
Spargel-Kartoffel-Salat mit Ei, Fenchelsalat mit Orange und Frischkäse	42
Spitzkohl-Möhren-Salat mit Schafkäse	44
Kräutertomaten auf Salat, Nudelsalat mit Lyoner, Radieschen und Gurken	45
Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Putenbrust, Avocado-creme mit Tomaten	46
Gefüllte Omeletts mit Hackfleisch und Gemüse, Fenchel-Frittata mit Pinienkernen	48
Bohnensalat weiß-grün mit Tomaten und Oliven, Gemüsepuffer mit Knoblauchjoghurt	50
Orientburger im Fladenbrot	52

DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus – was ist das überhaupt	5
Diagnose Diabetes – der Blutzucker steigt	6
Lebensstiländerung – die wirksamste Behandlungsmethode	8
Diabetes mellitus – häufig gestellte Fragen	10
Kohlenhydrate und Blutzucker	12
Blutzucker und Stoffwechsel in Balance – »richtig« essen bei Diabetes	14
Häufige Irrtümer rund ums Essen und Trinken	16
Das wichtige Begleitprogramm	18
Essen und Trinken im Tagesrhythmus	20

Rote Linsen mit Aprikosen und Mandeln, Kichererbsensalat	54
Kürbissuppe mit Bärlauch und Kürbiskernöl, Zuccinisuppe mit Minzeöl	56
Kartoffelsalat mit Thunfisch, Nudelsalat mit Chinakohl und Orange	58
Schnelle Pizza mit Pilzen und Schinken, Überbackene Auberginen	60

Vegetarische Hauptgerichte

Brokkoli mit Nudeln und Nüssen	62
Blumenkohl-Curry mit Ingwer und Koriander, Mangold mit Tomaten, Kartoffeln und Kapern	64
Penne mit Auberginen-Tomaten-Sauce	66
Lauch-Kartoffel-Gemüse, Risotto mit Wirsing und Pilzen	68
Kichererbseneintopf mit Fenchel, Eintopf mit weißen Bohnen	70
Tagliatelle mit Zucchini, Spaghetti mit Pilzsauce	72
Kartoffelomelett mit Kräuterjoghurt	74
Pellkartoffeln mit Radieschen-Kresse-Quark, Buntes Linsen-Curry	76

Hauptgerichte mit Fisch

Gedämpfter Lachs auf Spinat	78
Kabeljau mit Zucchini-Möhren-Gemüse, Schollenfilet aus dem Ofen	80
Schwertfisch mit Vinaigrette	82
Rotbarsch-Paprika-Pfanne, Steinbeißerfilet in Kokos-Safran-Sauce	84
Karpfenfilet aus dem Wok	86
Forellen mit Fenchel, Heilbutt auf Gemüse	88
Zanderfilet mit Mandelkruste	90
Fischeintopf mit Tomaten, Rotbarschfilet auf Möhren-Kartoffel-Püree	92

Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel

Schweinemedallions mit Kräuter-Käse-Kruste	94
Kassler auf Paprika-Sauerkraut, Minutensteaks mit Sesamkruste	96

Bunter Gemüse-Wurst-Topf, Putenragout mit Sellerie und Kartoffeln	98
Fleisch-Reis-Bällchen in Pilzragout, Pfannen-Gyros auf Kartoffel-Spinat-Püree	100
Salbeischnitzelchen mit marinierten Paprika, Schnitzel mit pikantem Aprikosenragout	102
Schnitzel mit Bohnen-Tomaten-Gemüse	104
Hähnchenspieße auf Lauchgemüse, Pute mit Zucchini in Zitronensauce	106
Hähnchenbrust auf Provence-Gemüse	108
Hähnchenschenkel auf Champignons	110
Rindfleisch aus dem Wok mit Möhren und Ingwer	112

Desserts

Schoko-Omelett mit Erdbeeren	114
Joghurtkaltschale mit geeisten Himbeeren, Obstsalat mit Schoko-Pistazien-Quark	116
Heidelbeer-Zimt-Pfannkuchen, Safranreis mit Birnen	118
Gelbe Fruchtgrütze mit Dickmilch, Joghurt-Schicht-Dessert	120
Quarknocken mit Beerensauce	122

Achten Sie darauf, dass Sie mit den Hauptgerichten auf möglichst gleiche KE-Mengen von 3 bzw. 4 KE kommen. Ergänzen Sie die KE-ärmeren Rezepte entsprechend Ihres Bedarfs mit folgenden Kohlenhydratlieferanten:

	1 KE
Nudeln (Rohgewicht)	15 g
Reis (Rohgewicht)	15 g
Kartoffeln	70 g
Vollkornbrot/-brötchen	25 g

ZUM NACHSCHLAGEN

Gut zu wissen	124
Register	126
Impressum	128