

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 Tramezzini mit Bananencreme und Erdbeeren	30
Tramezzini mit Lachs und Gemüse, Tramezzini mit Pilzpasta 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
Erdbeersofte mit Joghurt, Milchshake mit Birne und Mandeln	37

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

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, Avocadocreme 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

Rote Linsen mit Aprikosen und Mandeln,		
Kichererbsensalat	54	
Kürbissuppe mit Bärlauch und Kürbiskernöl,		
Zucchini Suppe 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		
Schweinemedaillons 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	
Joghurtkalttschale mit geeisten Himbeeren,		
Obstsalat mit Schoko-Pistazien-Quark	116	
Heidelbeer-Zimt-Pfannkuchen,		
Safranreis mit Birnen	118	
Gelbe Fruchtgrütze mit Dickmilch,		
Joghurt-Schicht-Dessert	120	
Quarkknocken 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