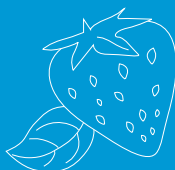




Rezepte

Lecker gesund leben
ohne Diabetes



Gesund. Leben. Bayern.



DIABETES BEWEGT UNS!

Wir mögen es gerne süß. Aber zu viel Zucker ist ungesund. Er versteckt sich oft in Lebensmitteln, in denen wir ihn gar nicht vermuten: in Fertig-Müslis, Fruchtsäften, Zwieback oder sogar in Gewürzgurken, denen Zucker zugesetzt wird, um den Essiggeschmack abzumildern. Manche Cappuccino-Mischungen bestehen oft zu mehr als der Hälfte aus Zucker. In vielen Lebensmitteln wird der Zucker zwar durch Süßstoffe ersetzt, aus Geschmacksgründen aber gleichzeitig auch der Fettanteil erhöht. Die Kalorienzahl bleibt damit hoch.

Wenn Sie sich fett- und zuckerarm ernähren möchten, müssen Sie auf Genuss aber nicht verzichten. Sie müssen auch kein Sternekoch werden. Schon mit einfachen Gerichten können Sie Ihr Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, spürbar senken. Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen für den kleinen wie den großen Hunger inspirieren.

Sie werden sehen, dass ein gesundes Leben richtig gut schmeckt. Guten Appetit!

Wir danken dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. für die Zusammenstellung der Rezepte.



Gefüllte Weinblätter



Zubereitung:

Weinblätter vor der Zubereitung für ca. 4 Stunden in warmes Wasser einlegen, damit sich das überflüssige Salz lösen kann.

Für die Füllung alle Zutaten miteinander vermengen. Im Anschluss jeweils in die Mitte eines Weinblatts einen Teelöffel Reisfüllung geben. Die langen Blattseiten etwas nach innen über den Reis klappen und das Blatt zur Blattspitze hin fest aufrollen.

Die gefüllten Weinblätter in einen Topf stapeln und die oberste Reihe mit dünnen Zitronenscheiben belegen. Den Topf mit 400 ml Wasser auffüllen und die Weinblattrollchen mit einem kleinen Teller „beschweren“. (Dies verhindert, dass die Weinblätter sich während des Garprozesses zu sehr aufblähen.)

Bei mittlerer Hitze und bei geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten lang köcheln lassen.

Zutaten:

- 500 g Weinblätter (80 St.)

Füllung:

- 200 g Reis
- 300 g Hackfleisch (Rind)
- 100 ml Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze, frisch oder getrocknet
- 1 Zehe Knoblauch
- 60 g Tomatenmark
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken

Nährwert pro Weinblatt:

1 g Eiweiß
2 g Fett
4 g Kohlenhydrate
0,3 BE
34 Kcal / 142 Kilojoule

Vorspeisen

Bulgur mit grünen Linsen



Zubereitung:

Linsen in Wasser ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Zwiebeln klein würfeln und im Anschluss in Öl anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit den Zwiebeln vermengen.

Dazu als letztes den Bulgur sowie die abgetropften Linsen hinzugeben und im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten garen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 320 g Bulgur, grob
- 200 g grüne Linsen, trocken
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Nährwert pro Person:

17 g Eiweiß
9 g Fett
74 g Kohlenhydrate
4 BE
499 Kcal / 2087 Kilojoule

Vorspeisen

Rotes Paprikasüppchen mit Kürbiskernen



Zubereitung:

Paprikaschoten putzen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, kalt waschen und fein würfeln. Knoblauchzehe fein hacken.

Rosmarinzwig waschen, trockentupfen und die Nadeln vom Zweig zupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarinnadeln darin glasig anschwitzen.

Dann die Paprikaschote zugeben und mitdünsten. Wasser mit Gemüsebrühe mischen und in den Topf gießen.

Beide Paprikapulversorten zugeben und 10 bis 15 Minuten garen.

Suppe mit einem Passierstab sämig pürieren. Nach Geschmack noch etwas Salz sowie flüssigen Süßstoff einrühren und abschmecken.

Fetakäse in kleine Würfel schneiden oder in kleine Stücke bröseln.

Suppe in zwei Teller füllen, mit Fetakäse und Kürbiskernen garniert servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Wasser
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver Edelsüß
- 1/4 TL Paprikapulver scharf
- 1 Spritzer flüssiger Süßstoff
- 30 g Fetakäse
- 1 EL Kürbiskerne
- evtl. etwas Salz

Nährwert pro Portion:

6 g Eiweiß
9 g Fett
7 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
0 BE/ KE
5 mg Cholesterin
190 mg Natrium
375 mg Kalium
145 mg Phosphor
135 Kcal / 540 Kilojoule

Suppen

Asiatische Nudelsuppe



Zubereitung:

Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Champignons waschen und in Viertel oder Scheiben schneiden.

Die Ingwerknolle schälen und in feine Streifen oder Würfel schneiden.

Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin anbraten, Sojasauce zugeben, mischen, kurz anbraten und dann mit Wasser aufgießen.

Glasnudeln mit einer Schere in der Mitte durchschneiden, dazugeben und 8 bis 10 Minuten garen.

Nun Tiefkühlerbsen in die Suppe geben, mit den Gewürzen und nach Geschmack mit etwas flüssigem Süßstoff abschmecken.

Suppe in zwei Teller füllen und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

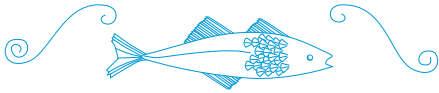
- 1 rote Paprikaschote
- 6 Champignonköpfe
- 1/4 Ingwerknolle
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 400 ml Wasser
- 60 g Glasnudeln, roh
- 100 g Tiefkühlerbsen
- 1 Msp. Sambal Oelek, sehr scharf
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- eine Prise Asia-Jodsalz
- etwas flüssiger Süßstoff nach Geschmack
- Schnittlauchröllchen

Nährwert pro Stück:

10 g Eiweiß
6 g Fett
31 g Kohlenhydrate
(davon 18 g anrechnungspflichtig)
9 g Ballaststoffe
1,5 BE / 1,8 KE
0 mg Cholesterin
28 mg Natrium
620 mg Kalium
205 mg Phosphor
220 Kcal

Suppen

Seelachs im Chinakohlmantel



Zubereitung:

Backofen auf 180 C° (Umluft: 160 C°, Gas: Stufe 2) vorheizen.

Chinakohlblätter in kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen und die mittlere dicke Rippe keilförmig herausschneiden.

Fisch in kleine Würfel schneiden, mit zu steifem Schnee geschlagenen Eiweiß und der Hälfte des Schmands pürieren, salzen, pfeffern. Seelachsschnitzel auf einem Sieb gut abtropfen lassen, mit restlichem Schmand in einer Extraschüssel pürieren.

Aus reißfester Alufolie zwei kleine Beutel formen. Jeweils mit einem Chinakohlblatt auskleiden.

2/3 der hellen Fischfarce einschichten, mit einem Teelöffel eine Mulde hineindrücken. Rosa Fischfarce in die Mulden verteilen, mit restlicher heller Farce abdecken und überstehenden Chinakohl darüber schlagen. Beutel fest schließen, in Tassen setzen, dann in eine Auflaufform und mit Wasser aufgießen, so dass die Tassen halb bedeckt sind. 35 Minuten garen.

Zitronen heiß waschen, trocknen und Schale abreiben. Zitronen anschließend auspressen, Saft und Schale einmal kurz aufkochen lassen. Mit Sahne und Milch aufgießen, aufkochen, mit angerührter Stärke binden. Zitronensauce mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fiszbällchen aus dem Wasserbad nehmen, aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer halbieren. Auf zwei Tellern anrichten, mit Zitronenschaum angießen und servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 gleich große Chinakohlblätter
- etwas Salz
- 300 g frisches Seelachsfilet
- 1 Eiweiß
- 100 g Schmand, 20% Fett
- etwas weißer Pfeffer
- 30 g Seelachsschnitzel in Öl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50 g fettreduzierte Sahne zum kochen, max. 17% Fett
- 100 ml fettarme Milch, 1,5% Fett
- 1 EL Weizenstärke
- Ausserdem Alufolie, Auflaufform, 2 feuerfeste Tassen

Nährwert pro Portion:

34 g Eiweiß
21 g Fett
12 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe
0,7 BE/ KE
115 mg Cholesterin
340 mg Natrium
700 mg Kalium
355 mg Phosphor
375 Kcal / 1.500 Kilojoule

Hauptspeisen

Spinatauflauf mit Kirschtomaten und Kartoffeln



Zubereitung:

Spinat in einem Sieb auftauen und gut ausdrücken.

Den Backofen auf 160 °C (Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2) vorheizen.

Kirschtomaten waschen und halbieren, Fetakäse zerbröseln, beides zur Seite stellen.

Gekochte Kartoffeln in mittlere Scheiben schneiden, zur Seite stellen.

Quark, Joghurt, Eier und Gewürze in einer Schüssel mit dem Spinat mischen und abschmecken.

Die Hälfte der Spinatmasse in die Form füllen. Die gekochten Kartoffelscheiben darauf verteilen.

Restliche Spinatmasse darüberstreichen. Halbierte Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach unten auf dem Spinat verteilen.

Mit Fetakäse bestreuen und eine Stunde im Ofen backen, bis der Auflauf fest und leicht gebräunt ist.

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Tiefkühlspinat
- 8 Kirschtomaten, ca. 150 g
- 75 g Fetakäse
- 4 gekochte mittelgroße Kartoffeln vom Vortag, ca. 400 g
- 300 g Magerquark
- 150 g Naturjoghurt, 1,5 %Fett
- 2 Eier
- etwas Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Sambal Oelek, sehr scharf
- eine Prise Muskatnuss
- eine Prise Asia-Jodsalz
- 1 mittelgroße Auflaufform

Nährwert pro Stück:

23 g Eiweiß
6 g Fett
20 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1,2 BE / 1,5 KE
120 mg Cholesterin
360 mg Natrium
1030 mg Kalium
390 mg Phosphor
225 Kcal / 900 Kilojoule

Hauptspeisen

Kokos-Mango-Eis



Zutaten für 2 Portionen:

- 150 ml Kokosmilch
- 2–4 EL Streusüße auf Aspartambasis
- 1/2 Papaya (ca. 150 g)
- 1/2 Mango (ca. 100 g)
- 1–2 EL Limettensaft
- 1 EL Kokosraspeln
- Minzeblätter

Zubereitung:

Die Kokosmilch in eine Schüssel geben und mit der Streusüße würzen. Mit dem Schneebesen so lange rühren, bis sich die Streusüße komplett aufgelöst hat.

Papaya und Mango halbieren. Aus der Papaya die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Dann Papaya und Mango schälen. Die Mango vom Kern abschneiden.

Von der halbierten Papaya zwei Streifen für die Garnitur abschneiden und zur Seite stellen. Mango- und Papayafruchtfleisch grob zerkleinern und in ein hohes Rührgefäß geben.

Jetzt den Limettensaft und die gesüßte Kokosmilch zugeben. Mit einem Pürierstab alles sehr fein pürieren. Die Masse in eine Schale füllen, fest verschließen und etwa 3 Stunden im Gefrierfach kalt stellen.

Einmal stündlich mit einem Löffel durchrühren, damit die Masse sämig bleibt.

Anschließend zwei Teller mit Kokosraspeln bestreuen. Mit einem Eisportionierer aus der Masse Kugeln ausstechen und auf die beiden Teller setzen.

Mit den Papayastreifen und den Minzeblättern garniert servieren.

Nährwert pro Portion:

2 g Eiweiß
4 g Fett
18 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
0,5 BE/ 0,6 KE
0 mg Cholesterin
40 mg Natrium
610 mg Kalium
60 mg Phosphor
115 Kcal / 460 Kilojoule

Dessert

Bisquitrolle mit Basilikum-Erdbeer-Creme



Zutaten für 10 Stück:

- 4 kalte Eier
- 60 g Zucker
- eine Prise Salz
- 30 g Weizenmehl
- 30 g Speisestärke
- 3–5 EL Streusüße auf Aspartambasis
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 2 Limetten, unbehandelt
- 8 Zweige Basilikum
- 250 g Magerquark
- 250 g Erdbeeren
- 250 g fettreduzierte Sahne zum schlagen, max. 19% fett
- etwas flüssiger Süsstoff
- Backpapier

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) vorheizen.

Eier trennen, Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers und Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit restlichem Zucker schaumig schlagen. Mehl und Stärke in die Masse sieben, gut mischen. Ein Drittel des Eischnees zugeben und glatt rühren, übrigen Eischnee unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen. Teig ca. 1 cm dick aufs Blech streichen, 10 Minuten backen. Zwischenzeitlich Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Limetten heiß abwaschen, Schale fein abreiben, Saft pressen, in einen Topf geben. Saft mit 3 bis 4 Esslöffeln Streusüße im Topf erhitzen. Weiche, ausgedrückte Gelatine zugeben, unter Rühren auflösen, abkühlen lassen. Basilikum abbrausen, Blätter von den Stielen zupfen, trockentupfen, feinhacken.

Quark in einen Mixer geben, Basilikumblätter und Gelatinemasse dazu, feinpürieren, in eine Schüssel füllen, 30 Minuten kaltstellen. Ein feuchtes Handtuch mit Streusüße bestreuen. Fertiggebackenen Teig mit der Papierseite nach oben aufs Tuch stürzen. Papier abziehen, vorsichtig aufrollen, abkühlen lassen.

Erdbeeren kleinwürfeln. Sahne steif schlagen, unter die angelierte Quarkmasse ziehen, nach Geschmack mit Süsstoff abschmecken.

Bisquit auseinanderrollen, Creme gleichmäßig darauf streichen, Erdbeeren darüber streuen. Bisquit einrollen, 2 Stunden kalt stellen.

Nährwert pro Stück:

7 g Eiweiß
7 g Fett
14 g Kohlenhydrate
(davon 7 g Zucker)
1 g Ballaststoffe
1,1 BE / 1,4 KE
95 mg Cholesterin
45 mg Natrium
110 mg Kalium
110 mg Phosphor
150 Kcal / 600 Kilojoule

Dessert

Bayern.

Die Zukunft.

Informationen zum Thema Diabetes finden Sie auch im Internet unter:

www.diabetes-bewegt-uns.de

Impressum

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP)
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München

Adresse ab Juli 2014:
Haidenauplatz 1, 81667 München
www.stmgp.bayern.de
poststelle@stmgp.bayern.de

Gestaltung: brandarena GmbH & Co.KG
Fotos: Eva Jünger
Druck: Schwarzbach Graphic
Relations GmbH

Stand: April 2014
© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung erhalten Sie unter:



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen.

Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird die Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.