

DORIS FITZSCHE | CORA WETZSTEIN

DAS GROSSE DIABETES KOCHBUCH





I N H A L T

7 DIABETES MELLITUS – UND JETZT?

- 8 Diagnose Diabetes – Typ 1 und Typ 2 – Blutzucker außerhalb der Norm
- 11 Veränderung des Lebensstils – wirksamste Basisbehandlung des Diabetes Typ 2
- 14 Diabetes mellitus – häufig gestellte Fragen
- 16 Kohlenhydrate und Blutzucker – die Molekülbindung entscheidet über die Aufnahme
- 18 KE, KHE, BE – Kohlenhydrate bemessen
- 19 Schätzeinheiten für den Kohlenhydratgehalt und GLYX im Überblick
- 20 Blutzucker und Stoffwechsel in Balance – »richtig« essen bei Diabetes
- 22 Gewichtsreduktion – die Energiezufuhr verringern
- 25 Energiegehalte wichtiger Lebensmittel
- 28 Den Blutdruck im Griff – Herz- und Gefäßschutz
- 30 Gute Fette – effizienter Gefäßschutz
- 32 Den Harnsäurespiegel senken – Stoffwechsel ins Lot bringen
- 33 Ausgewählte Lebensmittel mit hohen Harnsäuregehalten
- 34 Richtig essen bei Diabetes – diese Fragen sind von Bedeutung
- 36 Gesund essen, ganz einfach – die Lebensmittelpyramide
- 42 Diabetes mellitus – Mythen und Fakten
- 44 Begleitprogramm – Energiebilanz, Bewegung, medizinische Hilfe
- 46 Diabetes besser verstehen – diese Fragen sind noch offen





48 Essen und Trinken im individuellen Tagesrhythmus

51 16:8 Intervallfasten – so profitieren Diabetiker Typ 2

53 Vermeiden Sie Unterzucker, wenn Sie Diabetes-Medikamente nehmen

55 REZEPTE

57 Hafertage – mit diesen Rezepten gelingt es, die Insulinresistenz zu durchbrechen

69 Frühstück – wie Sie Energie tanken können, ohne den Blutzucker zu belasten

85 Kalte Hauptgerichte – ob zu Hause oder unterwegs, mit diesen kalten Köstlichkeiten sind Diabetiker immer gut vorbereitet

115 Warme Hauptgerichte – blutzuckerfreundliche Rezepte von vegetarisch über Fisch bis Fleisch mit Genussgarantie bei wenig Aufwand

213 Süßes und Desserts – in der richtigen Menge und Kombi klappt's auch ohne Zuckeraustauschstoffe

226 ANHANG

226 Sachregister

228 Rezeptregister

240 Impressum

DIAGNOSE DIABETES – TYP 1 UND TYP 2

BLUTZUCKER AUSSERHALB DER NORM

Ursachen für die Entgleisung des Zuckerstoffwechsels sind bei Typ 2 neben einer genetischen Veranlagung vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel.

Im Körper sind die Blutgefäße das wichtigste Transportsystem für die Verteilung unterschiedlicher Nährstoffe und Stoffwechselprodukte. Auch Blutglukose (Traubenzucker) wird mit dem Blutstrom durch den Körper befördert, um Gehirn, Nervengewebe, Organe, Muskulatur und rote Blutkörperchen mit Energie zu versorgen. Dabei verbrennt allein das Gehirn ca. $\frac{3}{4}$ der Gesamtmenge an Blutglukose. Läuft alles in geregelten Bahnen, sorgen verschiedene Regulationsmechanismen für Normoglykämie (Blutzucker im Normbereich). Normale Blutglukosewerte sind

HISTORISCHES

Der englische Arzt Thomas Willis (1621–1675) schrieb zu den Diabetes-Symptomen unter anderem: »Der Harn der Kranken ist wunderbar süß, als sei er mit Zucker oder Honig durchtränkt.« Ist im Blut ein Schwellenwert von 180–200 mg/100 ml (10–11,1 mmol/l) überschritten, können die Nieren die Glukose nicht mehr im Körper zurückhalten und im Urin ist Zucker nachweisbar.

Der süße Urin war namensgebend für diese Stoffwechselkrankheit, denn Diabetes mellitus bedeutet »honigsüßer Durchfluss«. Erst im 20. Jahrhundert wurde die eigentliche Ursache des Diabetes gefunden. 1921 gelang es den kanadischen Forschern Banting und Best, aus Bauchspeicheldrüsengewebe Insulin zu gewinnen und mit positivem Ergebnis an Hunden zu testen. Schon im darauffolgenden Jahr wurde der erste Patient, ein 13-jähriger Junge, erfolgreich mit Insulin behandelt und auf diese Weise vor dem bis dahin sicheren Tod gerettet.

nüchtern unter 90 mg/100 ml (5,0 mmol/l) bis unter 140 mg/100 ml (7,8 mmol/l) nach Belastung mit Traubenzucker. Werden diese Werte überschritten, spricht man von gestörter Glukosetoleranz bei Werten unter 200 mg/100 ml (11,1 mmol/l) und bei Werten darüber von Diabetes.

URSACHEN FÜR HOHEN BLUTZUCKER

Wenn Blutglukose nicht zur Energiegewinnung in die Zellen gelangen kann, sondern im Gefäßsystem verbleibt, sind erhöhte Konzentrationen im Blut feststellbar. Für das Einschleusen von Glukose in die Zellen wird das Hormon Insulin benötigt. Erhöhter Blutzucker geht daher immer mit totalem oder relativem Mangel an Insulin einher. Je nach Ursache sind verschiedene Diabetes-Typen definiert.

Diabetes-Typen

Besteht Insulinmangel, weil die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert, bezeichnet man den Diabetes als **Typ 1**. Bei diesem Diabetes-Typ handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper die Insulin produzierenden Zellen zerstört. Menschen mit Diabetes Typ 1 müssen sofort mit Insulin behandelt werden. Nur etwa 10 % der Diabetiker zählen zu diesem Typ.

Ist die Blutglukose erhöht, weil die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin herabgesetzt ist (Insulinresistenz), wird dies als Diabetes **Typ 2** bezeichnet. Mehr als 85 % der Diabetiker gehören zum Typ 2, der neben einer unzureichenden Insulinwirkung noch durch einen relativen Insulinmangel gekennzeichnet ist, denn Typ-2-Diabetikern fehlt die erste schnelle Insulinantwort nach einem Zuckerreiz. Folge des Glukosemangels in den Zellen ist eine gesteigerte Glukoseneubildung in der Leber.

Ist die Ursache der Blutzuckererhöhung weder Typ 1 noch Typ 2 zuzuordnen, spricht man von Diabetes **Typ 3**. Der Begriff »Gestationsdiabetes« beschreibt eine Stoffwechselsituation, in der die Bauchspeicheldrüse der Schwangeren den hormonell bedingten Mehrbedarf an Insulin nicht bilden kann (betrifft etwa 5 %–10 % der Schwangeren).

Typ 2 – Akteure sind Gene und Lebensstil

Das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln, ist zehnfach höher, wenn eine erbliche Belastung durch Verwandte ersten Grades mit Übergewicht, Bewegungsmangel und

Insulinresistenz einhergeht. Ob die genetische Veranlagung tatsächlich zu Diabetes Typ 2 führt, wird also ganz wesentlich vom individuellen Lebensstil beeinflusst.

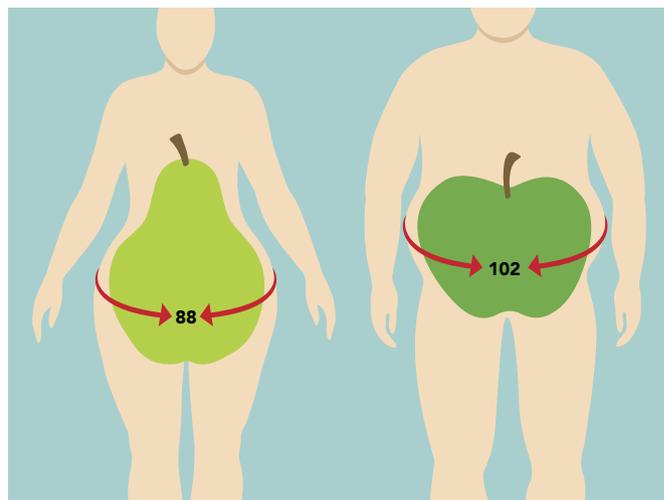
WICHTIGE KRITERIEN ZUR BEURTEILUNG DES DIABETES-RISIKOS

Der **Body-Mass-Index** (BMI, Körpermasseindex) ist ein Maß zur Bewertung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße. Der BMI ermöglicht eine erste Einschätzung,

BERECHNUNGSFORMEL FÜR DEN BMI:	
BMI = Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m) ² Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, 2000):	
Untergewicht	BMI < 18,5
Normalgewicht	BMI 18,5–24,9
Präadipositas	BMI 25–29,9
Adipositas Grad 1	BMI 30–34,9
Adipositas Grad 2	BMI 35–39,9
Adipositas Grad 3	BMI ≥ 40,0

BEISPIELE FÜR DIE OBERE NORMALGEWICHTSGRENZE BEI ERWACHSENEN (BMI = 24,9 kg/m ²):	
155 cm – 59,8 kg	175 cm – 76,3 kg
160 cm – 63,7 kg	180 cm – 80,7 kg
165 cm – 67,8 kg	185 cm – 85,2 kg
170 cm – 72,0 kg	190 cm – 89,9 kg

ob Sie normalgewichtig, unter- oder übergewichtig sind. Neben dem Ausmaß der BMI-Erhöhung gilt besonders die viszerale Fettmasse (das innere Bauchfett) als ein Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes Typ 2, Fettstoff-



Bei Frauen ist schon ein geringerer Taillenumfang riskant, da sich das Fett auch auf Hüften, Po und Schenkel verteilt.

wechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Messung des Taillenumfangs ist ein schnell zu ermittelndes Maß zur Einschätzung der viszeralen Fettmasse und damit zur weiteren Risikobeurteilung und sollte bei einem BMI über 25 kg/m² grundsätzlich bestimmt werden. Deutlich erhöht ist das Risiko, wenn der **Taillenumfang** bei Männern mehr als 102 cm und bei Frauen mehr als 88 cm beträgt. Für die Umfangsmessung wird das Maßband in der Mitte zwischen unterem Rippenrand und oberem Rand des Beckenknochens angesetzt (> Grafik).

Als besonders aussagekräftig für die Bewertung des Risikos für Diabetes wird der ebenfalls unkompliziert zu ermittelnde **Taille-Körperlänge-Quotient** (Waist-to-Height-Ratio = WtHR) eingeschätzt, also das Verhältnis von Taillenumfang zur Körperlänge (z. B. 75 cm Taillenumfang / 165 cm Körperlänge = 0,45). Bis zum vierzigsten Lebensjahr sind Werte zwischen 0,4 und 0,5 wünschenswert, ab dem fünfzigsten Lebensjahr sind etwas höhere Werte akzeptabel, jedoch sollte 0,6 nicht überschritten werden.

DIABETES MELLITUS – häufig gestellte Fragen

1. Was sind normale Blutzuckerwerte?

Normale Blutglukosewerte betragen nüchtern gemessen weniger als 90 mg/100 ml (5,0 mmol/l) und bleiben zwei Stunden nach Belastung mit 75 g Traubenzucker unter 140 mg/100 ml (7,8 mmol/l).

2. Was zeigt ein oraler Glukosetoleranztest?

Beim oralen Glukosetoleranztest (oGTT), auch als Blutzuckerbelastungstest bezeichnet, wird der Blutzuckerwert nach der Aufnahme von 75 g Traubenzucker gemessen. Liegt der Blutzucker zwei Stunden nach Belastung über 140 mg/100 ml (7,8 mmol/l), beweist dies eine gestörte Glukosetoleranz.

3. Bei welchen Blutzuckerwerten gilt die Diagnose Diabetes als gesichert?

Die Diagnose Diabetes mellitus gilt als gesichert, wenn die Blutzuckerwerte nüchtern gemessen über 110 mg/100 ml (6,1 mmol/l) liegen oder zwei Stunden nach Belastung mit 75 g Traubenzucker (Glukosetoleranztest) auf Werte über 200 mg/100 ml (11,1 mmol/l) ansteigen.

4. Was genau ist »Diabetes Typ 2«?

Wenn der Grund für erhöhte Blutzuckerwerte eine unzureichende Insulinwirkung bei ausreichender Eigenproduktion von Insulin ist, spricht man von Diabetes Typ 2. Ursache der mangelhaften Insulinwirkung sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Dieser Diabetes-Typ wurde früher als Altersdiabetes oder Alterszucker bezeichnet, weil er in den meisten Fällen erst nach dem vierzigsten Lebensjahr auftritt.

5. Geht Diabetes Typ 2 wieder weg, wenn ich Gewicht reduziere?

Bei frühzeitiger Normalisierung des Körpergewichts und regelmäßiger Bewegung verschwinden die Symptome des Diabetes Typ 2. Durch eine nachhaltige Änderung des Lebensstils lässt sich oftmals sogar ohne den Einsatz von Medikamenten ein normaler Blutzucker erreichen. Die genetische Veranlagung für Diabetes Typ 2 bleibt durch diese Maßnahmen jedoch unbeeinflusst.

6. Was sind die Risikofaktoren für Diabetes Typ 2?

Je mehr der folgenden Fragen Sie mit Ja beantworten, desto größer ist Ihr Risiko für die Entwicklung von Diabetes Typ 2. Hatten oder haben Verwandte 1. Grades Diabetes Typ 2? Sind Sie übergewichtig? Ist Ihr Taillenumfang zu groß (Frauen über 88 cm, Männer über 102 cm)? Ist Ihr Blutdruck erhöht? Sind Ihre Blutfette oder Harnsäurewerte erhöht? Nehmen Sie Medikamente ein, um Blutdruck oder Blutwerte zu normalisieren?

8. Ein großer Taillenumfang gehört zu den Risikofaktoren für Diabetes. Aber wo genau wird der Taillenumfang gemessen?

Suchen Sie auf Ihrer Rückseite auf Höhe Ihrer Lendenwirbelsäule seitlich rechts und links tastend den oberen Rand des Beckenkamms und – ein Stück weit darüber – den unteren Rand des Rippenbogens. Auf halber Strecke zwischen diesen beiden Punkten ist die Höhe, in der der Taillenumfang gemessen wird (> Grafik, Seite 9).

9. Gibt es Folgeschäden durch Diabetes?

Komplikationen können auftreten, wenn Diabetes und begleitende Stoffwechselerkrankungen unzureichend behandelt wurden. Sind Blutzuckerwerte langfristig außerhalb der Norm, werden verschiedene Organe geschädigt. Typische Komplikationen sind Veränderungen der großen und kleinen Blutgefäße mit Schädigungen des Augenhintergrunds, der Nieren und der Füße. Die Schädigung der Nerven führt zu Empfindungsstörungen, Neuropathien und Potenzstörungen. Gute Einstellung des Blutzuckers sowie konsequente parallele Behandlung des Blutdrucks und der Blutfette helfen, Komplikationen zu vermeiden.

10. Was wird mit dem HbA1c-Wert gemessen?

HbA1c ist die Abkürzung für glykosiliertes (verzuckertes) Hämoglobin (roter Blutfarbstoff). Das Hämoglobin geht im Körper ständig eine Verbindung mit Zucker ein – bei niedrigen Blutzuckerwerten mit wenig Zucker, bei hohen mit viel Zucker. Der HbA1c-Wert erlaubt einen Rückschluss auf die Höhe des mittleren Blutzuckers der letzten 120 Tage. Er wird deshalb auch als Blutzuckerlangzeitwert oder Blutzuckergedächtnis bezeichnet. Bei Menschen ohne Diabetes sind nur etwa 5 % des Hämoglobins (30 mmol/mol Hb) verzuckert. Welcher Wert bei Diabetes anzustreben ist, muss individuell mit dem behandelnden Arzt festgelegt werden.



Gebackenes Müsli mit Mandel-Quark und Beeren

Für 2 Personen

Zubereitung 15 Min. + 25 Min. Backen

Pro Portion ca. 500 kcal, 35 g E, 43 g KH, 19 g F, 3,6 BE, 4,3 KE

FÜR DAS GEBACKENE MÜSLI (ERGIBT 7 PORTIONEN)

1 Banane (ca. 140 g)
50 g Walnusskerne
100 g Mehrkornflocken
1 EL Kakaopulver
25 g Sonnenblumenkerne
25 g Leinsamen

FÜR DEN MANDEL-QUARK MIT BEEREN

200 g gemischte Beeren
400 g Magerquark
30 g Mandelmus

1. Für das Müsli den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Walnusskerne grob hacken.
2. Gehackte Walnusskerne, Flocken, Kakao, Sonnenblumenkerne und Leinsamen zum Bananenpüree geben und gut untermischen. Den Müsli-Mix auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) in ca. 25 Min. knusprig rösten, dabei immer wieder wenden.
3. Am Ende der Backzeit das Müsli aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vollständig auskühlen lassen. Anschließend in eine geeignete Vorratsdose füllen.
4. Für den Mandel-Quark die Beeren verlesen, kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Quark und Mandelmus in einer Schüssel glatt verrühren.
5. Die Quarkmischung auf zwei Schalen verteilen, je 50 g Müsli daraufgeben und mit den Beeren garnieren.

TIPPS Gerne auch die doppelte Menge des Knuspermüslis zubereiten. Luftdicht verpackt und kühl gelagert hält es sich mindestens drei Wochen. Der Mandel-Quark ist morgens dann rasch gezaubert.

Wem das Müsli nicht süß genug ist, der kann noch 60 g getrocknete Datteln klein würfeln und unter das abgekühlte Müsli mischen. Dann müssen Sie pro Portion noch ca. 6 g Kohlenhydrate mit einrechnen.

Statt Kakao schmeckt auch 1 TL Zimtpulver im Müsli. Die Früchte können Sie gleichfalls nach Lust, Laune und Saison variieren – genauso wie die Nüsse und Kerne: Haselnüsse, Mandeln, Cashews anstelle der Walnüsse gehen genauso gut wie Kürbiskerne, Hanfsamen oder Sesam statt Sonnenblumenkernen und Leinsamen.

Nüsse und Samen liefern Antioxidantien und gesunde Fettsäuren, die das Herz schützen und Entzündungsprozesse im Körper lindern können.



Avocado-Toast mit Schinken und pochiertem Ei

Für 2 Personen

Zubereitung 20 Min.

*Pro Portion ca. 505 kcal, 33 g E, 40 g KH, 22 g F,
3,3 BE, 4 KE*

1 Avocado
1 TL Zitronensaft
Salz
4 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot
(à 45 g)
50 g Kräuterfrischkäse
60 g Lachsschinken
4 Eier (M)
3 EL Weißweinessig
Pfeffer

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und längs in Scheiben schneiden. Avocadoscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
2. Die Brotscheiben toasten, mit Frischkäse bestreichen und dann mit Schinken und Avocadoscheiben belegen.
3. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen. In einen Topf ca. 2l Wasser füllen, den Essig dazugeben und das Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen. Mit einem Kochlöffel im Topf rühren, bis das Wasser in der Mitte einen Strudel bildet.
4. Das aufgeschlagene Ei in die Mitte des Strudels geben und 3–4 Min. pochieren. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in einer Schüssel mit lauwarmem Salzwasser warm halten. Restliche Eier genauso pochieren.
5. Auf jedes Brot 1 pochiertes Ei setzen und nach Belieben mit einem scharfen Messer leicht anschneiden, sodass das Eigelb etwas herausfließen kann. Die Toasts mit Salz und Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

TIPP Etwas gehaltvoller, aber auch reicher an ungesättigten Fettsäuren wird der Toast, wenn Sie den Schinken durch 100 g geräucherten Lachs ersetzen.



Sattmacher-Brote mit Rucola-Hüttenkäse und Gemüse

Für 2 Personen

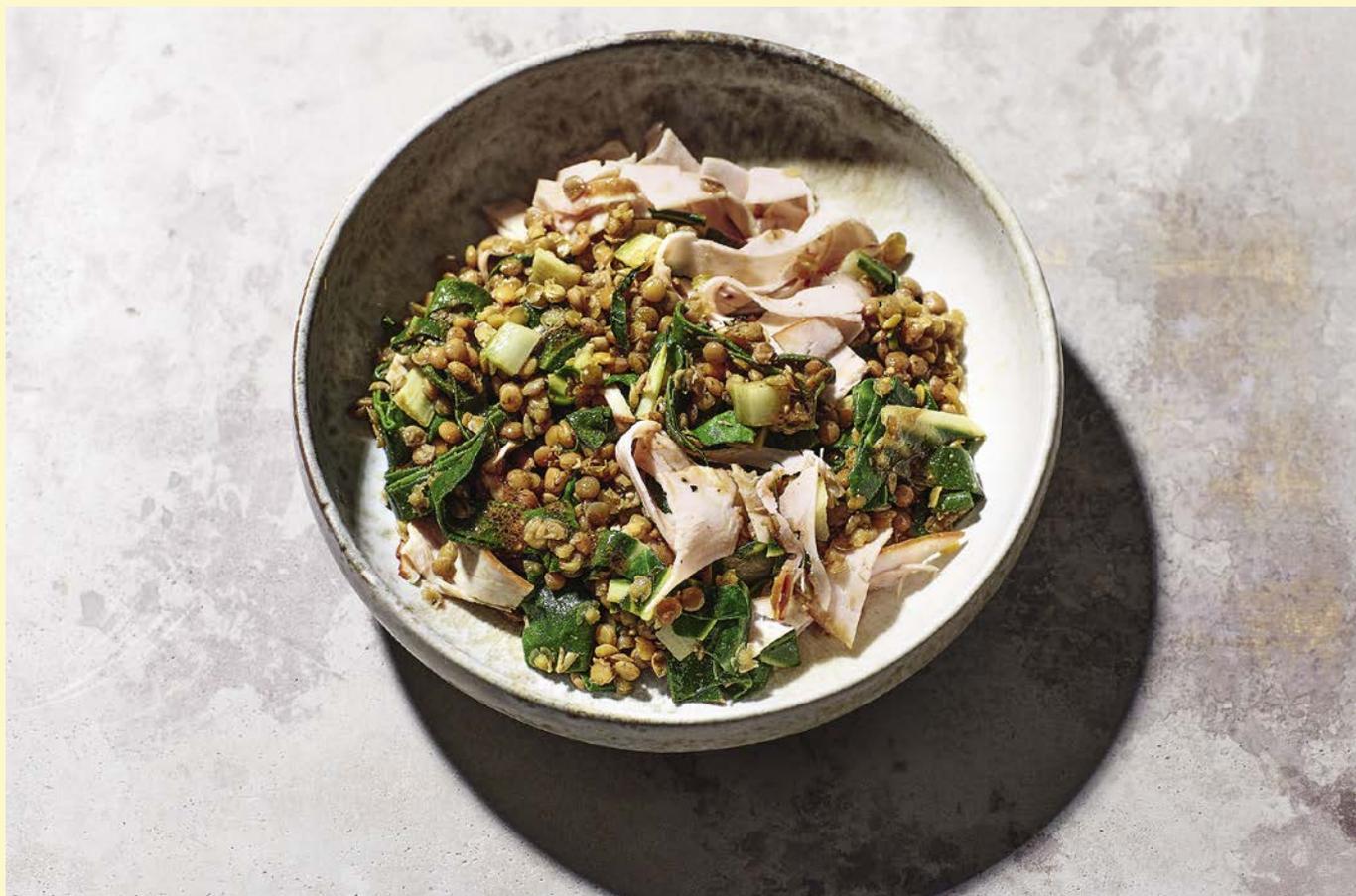
Zubereitung 15 Min.

Pro Portion ca. 510 kcal, 34 g E, 41 g KH, 20 g F, 3,4 BE, 4,1 KE

20 g Rucola
 400 g Hüttenkäse
 Salz, Pfeffer
 1 Stück rote Paprika (ca. 100 g)
 1 Stück Zucchini (ca. 40 g)
 2 EL Olivenöl
 1 TL getrocknete italienische Kräuter
 4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

1. Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Hüttenkäse in einer Schale mischen, salzen und pfeffern.
2. Paprika- und Zucchinistück waschen und klein würfeln, beides mit 1 EL Öl und den Kräutern in eine Schale geben, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten knusprig braten, dann auf eine Platte heben.
4. Die Brote mit dem Rucola-Hüttenkäse bestreichen, mit der Paprika-Zucchini-Mischung toppen und sofort servieren, denn lauwarm schmecken sie am allerbesten.

Hüttenkäse liefert viel sättigendes Eiweiß, das Snacking unnötig macht.



Mangold-Linsen-Salat mit Kürbiskern-Dressing

Für 2 Personen

Zubereitung 20 Min. + 40 Min. Garen

Pro Portion ca. 520 kcal, 34 g E, 42 g KH, 20 g F, 3,5 BE, 4,2 KE

150 g Berglinsen
200 g Mangold
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
100 g Putenbrustaufschnitt
2 TL Aceto balsamico
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Kürbiskernöl

1. Die Berglinsen in einem Sieb kalt abspülen, dann mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in 30–40 Min. garen.

2. Inzwischen den Mangold putzen und waschen. Die dicken Stiele klein würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Mangold darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. andünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden. Aceto balsamico, Senf und Kürbiskernöl in einer Tasse verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Mangold, Putenbruststreifen und Dressing in einer Schüssel gut vermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf zwei Teller verteilen.

TIPP Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt, dazu eignet er sich perfekt als Mahlzeit to go. In einer dicht schließenden Dose verpackt, ist er ein idealer Snack in der Mittagspause oder für unterwegs.

Hähnchenfrikassee mit Wild-Reis

Für 2 Personen

Zubereitung 30 Min. + 40 Min. Garen

*Pro Portion ca. 510 kcal, 34 g E, 40 g KH, 20 g F,
3,3 BE, 4 KE*

100 g Wild-Reis (ersatzweise Mischung
aus Natur-Reis und Wild-Reis)
Salz
250 g weißer Spargel
200 g Champignons
½ Bio-Zitrone
4 Stängel Kerbel (nach Belieben)
160 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Rapsöl
100 g TK-Erbesen
100 ml Gemüsebrühe
60 g Sahne
Pfeffer

1. Den Reis nach Packungsangabe in 300 ml Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Spargelstangen waschen, von holzigen Enden befreien, schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.
2. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Kerbel, falls Sie ihn verwenden möchten, waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und diese fein hacken.
3. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne auf einen Teller heben.
4. Spargel und Pilze in die Pfanne geben und 4–5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Erbsen und Brühe hinzufügen, den Pfanneninhalt zum Kochen bringen und das Gemüse offen bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.
5. Fleisch und Sahne zum Gemüse hinzufügen und in der Sauce erhitzen. Das Frikassee mit Zitronenschale und Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Hähnchen-Frikassee zusammen mit dem fertig gegarten Wild-Reis auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kerbel bestreuen und servieren.

TIPP Frische Erbsen im Angebot? Greifen Sie zu! Sie müssen die Erbsen dann für dieses Rezept einfach noch pelen. Das Gericht können Sie übrigens auch getrost Gästen servieren. Es wird niemand bemerken, dass Sie die Kohlenhydrate zugunsten blutzuckerfreundlicher Ballaststoffe reduziert haben.

Wildreis, die Samen eines wild wachsenden Wassergrases, sind besonders reich an Proteinen, Ballaststoffen, Folsäure, Kalium, Phosphor und Zink.





Quarkknödel mit Erdbeersauce

Für 6 Portionen

Zubereitung 15 Min. + 15 Min. Garen

Pro Portion ca. 295 kcal, 15 g E, 34 g KH, 10 g F, 2,8 BE, 3,4 KE

500 g Magerquark
 50 g weiche Butter
 50 g Zucker
 2 Eigelb (M)
 1 TL gemahlene Vanille
 Salz
 130 g Grieß
 50 g Vollkorn-Weizenmehl
 400 g Erdbeeren

1. Den Quark in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben, ausdrücken und abtropfen lassen. Inzwischen die

weiche Butter und 30 g Zucker in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Die Eigelbe dazugeben und unterrühren, bis sie sich vollständig mit der Butter-Zucker-Mischung verbunden haben. Quark, ½ TL Vanille und 1 Prise Salz hinzufügen, dann Grieß und Mehl unterrühren.

2. Erdbeeren waschen, von den Stielansätzen befreien und halbieren. Die Hälften mit 1 EL Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln aus der Quarkmasse 18 Nocken formen. Diese ins kochende Salzwasser gleiten lassen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in 10–15 Min. gar sieden lassen.

4. Restlichen Zucker (1 EL) und übrige Vanille (½ TL) in einem Schälchen mischen. Die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Je drei Knödel auf einen Dessertteller geben und mit Vanillezucker bestreuen. Die Erdbeersauce rundherum verteilen.



Quarkeis mit Sesamknusper und Melone

Für 6 Portionen

Zubereitung 25 Min. + 2 Std. (mit Eismaschine) bzw. 4 Std. (ohne Eismaschine) Kühlen

Pro Portion ca. 295 kcal, 13 g E, 29 g KH, 14 g F, 2,4 BE, 2,9 KE

200 g Sahne
 60 g Puderzucker
 450 g Magerquark
 40 g heller Sesam
 20 g Honig
 600 g Galiamelone (geputzt)

1. Die Sahne mit dem Puderzucker in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. In einer zweiten Schüssel den Quark glatt verrühren. Sahne mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

2. Die Eismasse nach Bedienungsanleitung in der Eismaschine tiefkühlen. Wer keine Eismaschine hat, gibt die Quarkcreme in einen Gefrierbehälter und diesen ins Tiefkühlfach, dabei in den ersten 2 Std. die Creme alle 20 Min. mit einem Schneebesen durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Masse weitere 2 Std. tiefkühlen.

3. Inzwischen den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis er anfängt zu duften. Den Honig dazugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Den Honig-Sesam dünn auf ein Stück Backpapier streichen und trocknen lassen.

4. Etwa 30 Min. vor dem Servieren das Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und bei Raumtemperatur antauen lassen. Sesamknusper in kleine Stücke brechen. Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Mit einem Eisportionierer Kugeln vom Quarkeis abstechen und diese auf sechs Dessertteller verteilen. Die Galiamelonenstücke dekorativ daneben anrichten und alles mit dem Honig-Sesam-Knusper bestreuen.



GENUSSVOLL ESSEN TROTZ DIABETES

Ob Avocado-Schinken-Toast mit pochiertem Ei, Linsenküchlein mit Mangold, Pilz-Lasagne, Hähnchenfrikassee oder süße Tonka-Mousse – hier heißt es schlemmen ohne schlechtes Gewissen. Und das jeden Tag!

Ein informativer und fachlich fundierter Einleitungsteil vermittelt aktuelles Wissen rund um den Diabetes, beantwortet häufige Fragen und steht Ihnen mit Rat und vielen nützlichen Tipps zur Seite.

Altes Wissen neu entdeckt: Lernen Sie die Hafertage als altbewährtes Mittel gegen eine Insulinresistenz kennen.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7554-0



9 783833 875540



www.gu.de