

Ernährungsberaterinnen DGE: L. Nassauer/A. Fröhlich-Krauel
Prof. Dr. med. R. Petzoldt

FÜR DIABETIKER

DAS GU BILDKOCHBUCH

Ärztlicher Rat, köstliche Rezepte für alle Diabetiker und
viele Tips für leichtes Gelingen *

Dietarbfotos gestaltet von
Odette Eubner und Kerstin

^m
ct -

GU GRUPE
UND
UNZER

Das finden Sie in diesem Buch

Über dieses Buch

Seite 6

Der Weg zu Ihrem Kostplan und den Rezepten

Seite 7

Wissenswertes über den Diabetes

Seite 8-9

Richtig ernähren in jeder Situation

Seite 10-11

Wichtiges aus der Ernährungslehre

Seite 12-13

Sie entscheiden, was Sie brauchen

Seite 13

Kostpläne

Seite 14-17

Zum Frühstück

Seite 18-19

Am Vormittag

Seite 20-21

Menüpläne

Seite 22-25

Am Nachmittag

Seite 26-27

Am Abend

Seite 28-29

Vor dem Schlafengehen

Seite 30-31



Suppen, Eintöpfe und Aufläufe

Seite 32-43

Rinderbrühe mit Ei 34
Blumenkohlsuppe 34
Fleischbrühe mit Spargel und Erbsen 34
Herzhafte Gemüsesuppe 35
Tomatensuppe mit Kräutern 35
Spargelcremesuppe 36
Gurkencremesuppe 36
Kartoffelsuppe 37
Pichelsteiner Eintopf 37
IrishStew 38

Gemüsetopf mit Hühnerbrust 38
Weizen mit Auberginen und Tomaten 39
Grünkohlaufauf mit Hirse 39
Moussaka 40
Zucchini-auflauf 40
Vollkornnudelauf 41
Hirsegratin mit Aprikosen 42
Kirschauf lauf 42
Buttermilchkaltschale 43
Beerenkaltschale 43

Beliebte Fleisch- und Fischgerichte

Seite 44-65



Sauerbraten nach Hausfrauenart 46
Rinderroulade mit Speck und Gurke gefüllt 47
Zürcher Geschnetzeltes 48
ChopSuey 49
Rindergulasch im Tontopf 49
Wirsingrouladen mit Hackfleischfüllung 50
Rinderhacksteak 51
Kasseler mit Weinkraut 51
Ochsenbrust mit Bouillontkartoffeln 52
Lammbraten 53
Lammgulasch mit Tomaten und Reis 53
Hasenpfeffer 54

Rehragout mit Champignons 55
 Überbackene Putenschnitzel 56
 Hühnerpfanne mit Champignons 56
 Hühnerragout mit Paprika und Schinken 57
 Hähnchenkeulen mit indischer Sauce 58
 Huhn Marengo 58
 Hähnchenbrustfilet mit Thymian und Apfel 59

Schellfischfilet mit Tomaten und Zucchini 60
 Kabeljaufilet auf Gemüse 60
 Forelle blau 61
 Gebratenes Rotbarschfilet mit Remoulade 62
 Heringstopf 62
 Fischsülze mit Gemüse 63
 Seelachsfilet mit Erbsen und Mohren 64
 Kabeljaufilet mit Spinat 64
 Seezungenröllchen in Kräutersauce 65
 Heilbutt in Weinsud 65

Feines Gemüse, frische Salate und raffinierte Beilagen

Seite 66-85

Wie frische Salate gut schmecken 68
 Joghurtsauce mit Kräutern 69
 Joghurtsauce süß-sauer 69
 Salatsauce mit Dickmilch 69
 Kräutermarinade 69
 Remoulade 70

Waldorfsalat 76
 Eissalat mit Paprika und Mais 76
 Krabbensalat 77
 Geflügelsalat mit Spargel 77
 Kartoffelsalat mit Gurke und Tomate 78



Sauce Vinaigrette 70
 Cocktaildressing 70
 Wurstsalat mit Käse 71
 Sauerkrautsalat mit Paprika und Tomate 71
 Möhrenrohkost 72
 Chicoreesalat mit Orangen 72
 Gemischter Salat 72
 Radicchiosalat 72
 Griechischer Bauernsalat 73
 Kopfsalat mit Bohnen und Thunfisch 73
 Rindfleischsalat mit Paprika und Tomate 74
 Eissalat mit Sprossen 75
 Bleichselleriesalat mit Tomate 75

Herzogenkartoffeln 79
 Kümmelkartoffeln vom Blech 79
 Vollkornspaghetti mit Tomaten und Basilikum 80
 Broccoli mit Pinienkernen 81
 Blattspinat 81
 Apfelrotkohl 82
 Gratiniertes Lauch 82
 Grüne Bohnen 83
 Wirsinggemüse 83
 Chinakohl mit Mohren 84
 Gedünsteter Rosenkohl 84
 Ratatouille 85
 Lecso 85

Was Diabetiker sonst noch mögen...

Seite 86-109

Vanillesauce 88
 Schokoladendessert 88
 Weißweincrème 89
 Pfirsichcrème 89
 Orangencrème 90
 Himbeercrème 90
 Aprikosen-Ananas-Dessert 91
 Birne Helene 91
 Schwarzwälder Kirschebecher 92
 Vanillecrème 93
 Apfelkompott mit Zimtcrème 93
 Pfirsich Melba 94
 Buttermilchgelee mit Kirschen 94
 Orangenspalten mit Vanillesauce 94
 Rhabarbercrème 95
 Geleespeise mit Kirschen 95
 Knusprige Waffeln 96
 Mürbe Tortelets 96
 Biskuitrolle mit Erdbeersahne 97
 Himbeertorte 98
 Rhabarbertorte mit Schneehaube 98

Apfelkuchen vom Blech 99
 Gefüllte Windbeutel 100
 Apfelstrudel 101
 Zimt-Apfel-Kuchen 102
 Nußkuchen 102
 Kirschkuchen 103
 Süßes Blätterteiggebäck 103
 Zwiebel-Lauch-Kuchen 104
 Pizza mit Paprika und Champignons 104
 Schrotbrot mit Kümmel und Anis 105
 Zitronentee 106
 Eiskaffee 106
 Gurkenbowle 106
 Kalte Ente 107
 Erdbeeren mit Sekt 107
 Waldmeisterbowle 107
 Erdbeer-Rhabarber-Marmelade 108
 Aprikosenmarmelade 108
 Gemischte Beerenmarmelade 108
 Mangochutney 109
 Paprika-Tomaten-Relish 109

Zum Nachschlagen

Seite 110-111

Tabellen

Seite 112-115

Der Inhalt des Buches von A-Z

Seite 116-118

Impressum

Seite 120

